



Genuss-Rezept

Manhattan-Club-Sandwich

Zutaten für 4 Personen

350 g	Gutfried Geflügel-Bierschinken
8	Scheiben Vollkorn Toastbrot
2	reife Mango
1 Päckchen	Gartenkresse
1	hellen Eichblattsalat
1	Salatgurke
1 kleines	Glas Mango Chutney



Zubereitung

Die Toastbrotsscheiben im Toaster rösten.

Die Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Mango mit einem Sparschäler schälen das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und mit einem Stabmixer pürieren. Das Fruchtfleisch unter das Mango Chutney mischen.

Den Eichblattsalat waschen und trocken schleudern.

Jetzt die beiden Toastscheiben mit dem Mango Chutney bestreichen und abwechselnd mit Gutfried Geflügel Bierschinken und Gurkenscheiben belegen.

Zwischen jede Schicht den Eichblattsalat und viel Gartenkresse legen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Pro Stück: Ca. 383 kcal, 27 g Eiweiß, 57 g Kohlenhydrate, 4 g Fett

Fotohinweis: Gutfried, bei Veröffentlichung wird höflich um die Zusendung eines Belegexemplars gebeten.