



Tomaten-Mozarella-Türmchen

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Mozzarella	125 g
Strauchtomaten	4 St.
Basilikum, frisch	25 g
Bio Limetten	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Mango	1 St.
Olivenöl	4 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

Pürierstab

1. Mozzarella in einem Sieb abtropfen lassen und in 12 Scheiben schneiden. Tomaten waschen und quer in jeweils 4 Scheiben schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und in Streifen schneiden. Limette halbieren und Saft auspressen.
2. Mozzarella und Tomatenscheiben abwechselnd zu kleinen Türmchen stapeln, salzen und pfeffern und auf einen Teller setzen.
3. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in einem hohen Gefäß zusammen mit Limettensaft und Öl fein pürieren. Das Mangopüree mit Salz, Pfeffer und Basilikumstreifen würzen. Die Türmchen mit dem Mangopüree anmachen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	225 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	11 g