

## TRAMEZZINI

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.  
Ergibt 4 Stück

### Pilzfüllung (im Bild ganz hinten)

- |  |  |
|--|--|
| 1 Esslöffel <b>Butter</b>                          | in einer Pfanne warm werden lassen   |
| 150 g <b>Champignons</b> , in Scheiben             | ca. 5 Min. dämpfen, in einer Schüssel etwas abkühlen   |
| 50 g <b>Mayonnaise</b><br>wenig <b>Pfeffer</b>     | daruntermischen  |
| 4 Scheiben <b>Toastbrot</b> (z. B. American Toast) | Rinde abschneiden, Pilzfüllung auf 2 Brote verteilen. Mit restlichen Broten bedecken, ringsum leicht andrücken, diagonal halbieren |

**Servieren:** Mit Klarsichtfolie zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Werden mehrere Sorten miteinander zubereitet, Tramezzini portionenweise servieren.

**Pro Stück:** 15 g Fett, 4 g Eiweiss, 19 g Kohlenhydrate, 948 kJ (226 kcal)

### **Varianten:** (im Bild von vorn nach hinten)

#### Chicorée-Braten-Füllung

100 g **roter Chicorée**, in feinen Streifen, mit 50 g **Mayonnaise** mischen, mit wenig **Pfeffer** würzen. Masse auf 2 Brote verteilen, mit 150 g **Schweinsnierbraten hauchdünn** belegen, fertig stellen wie oben.

#### Thon-Rucola-Füllung

1 Dose **Thon** in Öl (ca. 80 g), abgetropft, zerpupft, und 50 g **Rucola**, grob gehackt, mit 50 g **Mayonnaise** mischen, mit wenig **Pfeffer** würzen. Masse auf 2 Brote verteilen, fertig stellen wie oben.

#### Eier-Oliven-Füllung

2 **hart gekochte Eier**, grob gehackt, und 5 **grüne Oliven**, grob gehackt, mit 50 g **Mayonnaise** mischen, mit wenig **Pfeffer** würzen. Masse auf 2 Brote verteilen, fertig stellen wie oben.

#### Crevetten-Lattich-Füllung

100 g **Cocktailcrevetten**, abgetropft, grob gehackt, und 100 g **Mini-Lattich**, in feinen Streifen, mit 50 g **Mayonnaise** mischen, mit wenig **Pfeffer** würzen. Masse auf 2 Brote verteilen, fertig stellen wie oben.

#### Artischocken-Schinken-Füllung

1 Glas **Artischockenherzen** (ca. 280 g), abgetropft, grob gehackt, mit 50 g **Mayonnaise** mischen, mit wenig **Pfeffer** würzen. Masse auf 2 Brote verteilen, mit 50 g **Schinken hauchdünn** belegen, fertig stellen wie oben.

**Lässt sich vorbereiten:** Füllungen ca. 1 Std. im Voraus zubereiten, zugedeckt kühl stellen. Tramezzini kurz vor dem Servieren füllen.

