



Fischstäbchen-Sandwich

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Minigurken	2 St.
bunter Blattsalat	0.25 St.
Petersilie, frisch	20 g
Gewürzgurken	2 St.
saure Sahne	150 g
Mayonnaise	2 EL
Senf	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	2 EL
Fischstäbchen	12 St.
Brötchen	4 St.

Zubereitung

1. Snackgurken waschen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Salatblätter vorsichtig abtrennen, waschen und trocken schütteln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Gewürzgurken würfeln.
2. In einer Schüssel saure Sahne mit Mayonnaise und Senf verrühren. Petersilie und Gewürzgurken untermengen, Remoulade mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Fischstäbchen darin ca. 5 Min. goldbraun anbraten.
4. Brötchen aufschneiden und mit etwas Remoulade bestreichen. Mit Salat, Gurken und Fischstäbchen belegen und Fischstäbchen-Sandwich mit restlicher Remoulade servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Die Fischstäbchen kannst du auch im Backofen zubereiten. Dazu Fischstäbchen auf einem Backblech verteilen und bei 220 °C (Umluft) für ca. 10 Min. kross backen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	671 kcal
Kohlenhydrate	65 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	38 g