



Fischstäbchen-Sandwich

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Snackgurken	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

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.

In einer Schüssel saure Sahne mit Mayonnaise und Senf verrühren. Petersilie und Gewürzgurken untermengen, Remoulade mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Fischstäbchen darin ca. 5 Min. goldbraun anbraten.

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° (Umluft) für ca. 10 Min. kross [backen](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	720 kcal		
Kohlenhydrate	66 g	Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	19 g	Fette	43 g