



# Fischstäbchen-Sandwich

Zeit gesamt  
20minZubereitungszeit  
20minSchwierigkeit  
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 gemahlen	
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 °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