

Veganes Fischstäbchen-Sandwich

Zeit gesamt
20min



Zubereitungszeit
20min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Minigurken	2 St.
bunter Blattsalat	0.25 St.
Dill, frisch	15 g
Sojaghurt	150 g
Zuckerrübensirup	1 TL
Senf	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Öl	2 EL
Vemondo vegane Fischstäbchen	12 St.
Baguette	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlere Pfanne

1. Snackgurken waschen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Salatblätter vorsichtig abtrennen, waschen und trocken schütteln. Dill waschen, trocken schütteln, grobe Stielen entfernen und fein hacken.
2. In einer Schüssel Sojaghurt mit Zuckerrübensirup und Senf verrühren. Dill untermengen, Remoulade mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Vegane Fischstäbchen darin ca. 5 Min. goldbraun anbraten.
4. Baguette vierteln und längs aufschneiden. Mit etwas Remoulade bestreichen. Mit Salat, Gurken und Fischstäbchen belegen und veganes Fischstäbchen-Sandwich mit restlicher Remoulade servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Die veganen Fischstäbchen kannst du auch im Backofen zubereiten. Dazu die veganen Fischstäbchen auf einem Backblech verteilen und bei 220 °C (Umluft) für ca. 15 Min. kross backen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	405 kcal
Kohlenhydrate	40 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	20 g