Rezept

Sandwiches mit Fischsalat

Ein Rezept von Sandwiches mit Fischsalat, am 28.04.2024

Zutaten

3 EL	Magerquark
2 TL	mittelscharfer Senf
100 g	Krebsfleisch (Kühlregal)
	¼ Galiamelone (ca. 250 g)
	Pfeffer
4	Blätter Friséesalat
2 EL	Crème fraîche
100 g	Surimi
1 Stück	Gurke (ca. 100 g)
	Salz
2 TL	Zitronensaft
4	längliche Brötchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

Zubereitung

1. Den Quark mit Crème fraîche und Senf verrühren. Surimi in kleine Stücke schneiden. Krebsfleisch abgießen, abtropfen lassen und hinzufügen.

2. Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauslösen. Melone entkernen und schälen. Das Fruchtfleisch von Gurke und Melone zur Hälfte würfeln und zum Fisch geben. Alles vorsichtig unter die Quarkcreme mischen. Den Fischsalat mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

3. Den Salat waschen, trocken schütteln, putzen und mundgerecht zerpflücken. Restliche Gurke und Melone in dünne Scheiben schneiden oder würfeln.

4. Die Brötchen so aufschneiden, dass sie an der Längsseite noch zusammenhalten. Untere Brötchenhälften mit dem Salat belegen, den Fischsalat darauf verteilen. Mit der übrigen Gurke und Melone belegen. Jeweils mit den zweiten Brötchenhälften bedecken.