

Rezept

Fischstäbchen-Sandwich

Ein Rezept von Fischstäbchen-Sandwich, am 28.06.2026

Zutaten

1 EL Olivenöl	12 Fischstäbchen
4 Blätter Kopfsalat	$\frac{1}{2}$ Bio-Salatgurke
2 Avocados	2 EL Zitronensaft
8 Scheiben Vollkornbrot	4 EL Frischkäse
Meersalz	Pfeffer

Zubehör

1 große Pfanne	1 Pfannenwender
1 großes Schneidebrett	1 Schneidemesser
1 Esslöffel	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 655 kcal, 34 g F, 23 g EW, 64 g KH

Zubereitung

1. Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Darin die gefrorenen Fischstäbchen bei mittlerer Hitze in 5-8 Min. goldbraun braten, dabei mehrmals wenden.

2. Inzwischen die Salatblätter abbrausen und trocken schütteln. Die Salatgurke waschen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Avocados längs halbieren und entkernen. Fruchtfleisch mit dem Esslöffel aus der Schale lösen, in dünne Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln.

3. Die Hälfte der Brotscheiben mit jeweils 1 EL Frisch-käse bestreichen. Mit Salat, Gurkenscheiben, Fisch-stäbchen und Avocados belegen. Etwas Meersalz und Pfeffer darüberstreuen und alles mit den rest-lichen Brotscheiben abdecken. Sofort servieren.