

Rezept

Schnelle Fischstäbchen-Burger

Ein Rezept von Schnelle Fischstäbchen-Burger, am 15.10.2024

Zutaten

12 Fischstäbchen mit Vollkorn-Panade (360 g)	2 - 3 EL Mayonnaise
4 - 5 EL Joghurt	Salz
Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Apfel
1 Römersalatherz (ca. 150 g)	$\frac{1}{4}$ Salatgurke
4 Vollkornbrötchen	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal, 15 g F, 19 g EW, 50 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 220° vorheizen. Fischstäbchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und 15-17 Min. backen. Nach ca. 10 Min. wenden.
2. Inzwischen die Mayonnaise und den Joghurt cremig rühren, salzen und pfeffern. Apfel waschen, entkernen und zur Creme raspeln. Salat waschen, trocken schütteln und in Blätter teilen. Gurke in dünne Scheiben schneiden.
3. Brötchen aufschneiden. Unterteile mit Salat, je 3 Fischstäbchen und Gurkenscheiben belegen. Sauce darauf klecksen. Brötchenoberteile auflegen. Restliche Sauce extra dazu reichen.