

Seeräuber-Sandwich

Zutaten für vier Personen:

4 Sonntagsbrötchen

8 **Almare** Fischstäbchen (TK)

1 EL **Bellasan** Sonnenblumenöl

2 EL ausgepresste Zitrone

8 Blätter Kopfsalat

1/2 Salatgurke

4 EL **Be Light** Salatcreme

1 EL **Gartenkrone** Petersilie (TK)

Zubereitung:

Brötchen nach Packungsangabe aufbacken. Fischstäbchen in einer Pfanne 5 bis 8 Minuten in Öl braten, mit Zitronensaft beträufeln. Inzwischen die Brötchen jeweils längs halbieren. Salatblätter waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen. Gurke waschen, in Scheiben schneiden. Salatcreme mit Petersilie verrühren. Untere Brötchenhälften mit Gurke, je 1 EL Salatcreme, 2 Salatblättern und 2 Fischstäbchen belegen. Obere Brötchenhälften daraufsetzen, nach Belieben mit Spießchen fixieren, servieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Preis pro Person: 0,28 €



 **Warenkorb**
Für dieses Rezept benötigen Sie u.a.: Sonntagsbrötchen – **Gartenkrone** Petersilie – **Almare** Fischstäbchen – **Bellasan** Sonnenblumenöl – **Be Light** Salatcreme



Fettärmer im Ofen

Wenn Sie die Fischstäbchen im Ofen – ohne Öl – backen, enthalten sie weniger Fett. Außerdem lassen sich so ganz einfach große Mengen für Kinderpartys zubereiten.