



K I N D E R A R Z T  
D R . M I C H A E L H A U C H

## Rezept im Monat Oktober Fischstäbchen-Burger

- 1 Pkg. Tiefkühl-Fischstäbchen aus Fischfilet
- 4 Sesambrötchen (rund)
- 1 EL Delikatess-Mayonnaise
- 1 EL Vollmilchjoghurt
- 1 EL Ketchup
- ¼ Salatgurke
- ½ Romana-Salatherz
- 1 Fleischtomate

Mayonnaise, Joghurt und Ketchup zusammenrühren. Den Romanasalat in 0,5 cm feine Streifen schneiden. 10 cm von einer Salatgurke auf einer Küchenreibe grob raspeln und mit den Händen den Saft ausdrücken. Beides mit 2/3 der Mayonnaise/Joghurt/Ketchup Soße mischen. Die Tomaten in 0,5 cm flache Scheiben schneiden.

Je 3 Fischstäbchen pro Burger im Backofen (ohne Fett) nach Anweisung garen. Alternativ in einer Pfanne in Pflanzenöl goldgelb ausbacken.

Sesambrötchen aufschneiden, toasten oder in einer Grillpfanne rösten.

Die Salatmischung auf die untere Hälfte des Brötchens schmieren, darauf die Fischstäbchen legen. Noch einen Klecks der restlichen Soße darauf und mit einer flachen Tomatenscheibe abschließen. Die Brötchenoberseite auflegen und einmal fest zusammendrücken.

***Tipp:** Ein klassisches Kinderessen, von dem auch die Erwachsenen begeistert sein werden. Gegen gute Fischstäbchen aus Fischfilets ist aus ernährungswissenschaftlicher Sicht nichts zu sagen. Aber es sollten „gute“ sein,*

*aus reinem Fischfilet. Und auch für die Mayonnaise und die Brötchen gilt: am besten schmeckt gute Qualität.*