



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Fischstäbchen-Avo-Mango-Baguette

Zutaten für 4 Personen:

1 Packung Alaska Fischstäbchen (=450 g)
1 kleine Mango
1 kleiner Romanasalat
150 g Frischkäse
1 TL Currypulver
4 EL Salat-Mayonnaise
1-2 EL Zitronensaft
1 kleine rote Chilischote
1 vorgereifte Avocado
1 großes Roggenbaguette
2 EL Pflanzenöl
Frischer Koriander
Salz, frisch gemahlener Pfeffer



Zubereitung:

1. Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein trennen und in Spalten schneiden. Salat in Streifen schneiden, waschen und trockenschleudern. Frischkäse mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Mayonnaise mit Koriander verrühren und mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Chilischote halbieren, Kerne entfernen, die Schote waschen und fein hacken. Avocado halbieren und den Stein und das Fruchtfleisch herauslösen. Das Fruchtfleisch in Spalten schneiden und sofort mit übrigem Zitronensaft beträufeln, damit es nicht braun wird.
3. Baguette vierteln, die Baguette Stücke quer halbieren und beide Seiten dünn mit Frischkäse bestreichen. Fischstäbchen in erhitztem Öl ca. 10 Minuten knusprig goldbraun braten. Brötchen mit Salat, Fischstäbchen, Avocado und Mango belegen, mit Koriander-Mayonnaise, Chili und Korianderblättchen garnieren und servieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 730 kcal/ 3060 kJ
Eiweiß: 25 g
Fett: 44 g
Kohlenhydrate: 54 g