Fisch-Sandwich

Fisch-Sandwich
Seitdem ich nach Abschluss einer halbjährigen zahnärztlichen Behandlung und zahntechnisch gesehen wieder komplett auf dem Damm bin, esse ich Burger, Sandwiches oder Toasts sehr gerne.

Und so habe ich hier ein Convenienceprodukt ein wenig aufgepeppt und leckere Fisch-Sandwiches zubereitet.

Hauptbestandteil des Sandwich ist eine Fisch-Frikadelle. Zwar ein Convenienceprodukt und nicht selbst hergestellt. Aber immerhin von der deutschten Marke NORDSEE, die doch eine gewisse Qualität bei fast allen Fischprodukten verspricht.

Aufgepeppt habe ich die Sandwiches mit etwas frischem Gemüse. Gewürzt mit getrockneten Dillspitzen, die immer zu Fisch passen.

Und eigentlich sollte jetzt nur noch eine Mayonnaisesosse fehlen, die ebenfalls gut zu Fisch passt. Aber um beim

Convenienceprodukt zu bleiben und es ein wenig schnell und einfach zu haben, greife ich zu den bei den Fisch-Frikadellen mitgelieferten Tüten mit Tomatenketchup.

Die Sandwiches sind so sehr schnell zubereitet. Die Frikadelle lecker. Das Gemüse bringt Frische hinein. Und auch das Ketchup rundet das Ganze ab. Also schnell, einfach, lecker.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Fisch-Frikadellen (Packung)
- 4 Vollkorn-Sandwich-Scheiben
- 2 Tomaten
- 1/4 Salatgurke
- getrocknete Dillspitzen
- Tomatenketchup (Tüte/Glas)

Zubereitungszeit: 5 Min.

Zubereitung:

Tomaten in dicke Scheiben schneiden und zwei Sandwich-Scheiben damit belegen.

Frikadellen auf die beiden Scheiben verteilen.

Gurke quer in dicke Scheiben schneiden und die Frikadellen damit belegen.

Kräftig mit Dillspitzen würzen.

Tomatenketchup jeweils darüber geben.

Jeweils eine weitere Sandwich-Scheibe darauf geben und alles gut zusammendrücken.

Jeweils auf einem Teller servieren. Sandwiches bei Bedarf halbieren. Guten Appetit!

Putenbruststeaks mit Gurkengemüse

Steaks von der Pute. Ich habe Putenbrustfilet verwendet und davon dünne Steaks abgeschnitten.

Mit Fleisch-Gewürzmischung gewürzt. Und jeweils einige Minuten auf jeder Seite kross gebraten.

Währenddessen einfach die kleingeschnittene Gurke in Butter braten und nur salzen, pfeffern und mit Dill würzen.

Fertig ist ein einfaches Gericht, das wenig Zutaten benötigt und schnell zubereitet ist. Und vor allem: Sehr gut schmeckt.

Für 2 Personen

- 400 g Putenbruststeaks (6 Stück)
- 1 große Gurke
- getrocknete Dillspitzen
- Salz
- Pfeffer
- Fleisch-Gewürzmischung
- Butter
- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Steaks mit der Fleisch-Gewürzmischung auf beiden Seiten würzen.

Gurke putzen, längs achteln und quer in kleine Stücke schneiden.

Butter in einer großen Pfanne erhitzen und Gurke darin 8–10 Minuten unter Rühren kross braten. Mit Salz, Pfeffer und Dillspitzen würzen.

Währenddessen Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Steaks

darin auf jeder Seite 2 Minuten kross braten.

Jeweils 3 Steaks auf einen Teller geben.

Gurkengemüse auf die Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Lachs-Tarte

Diesmal eine herzhafte und pikante Tarte mit Fisch.

Ich verwende Lachsfilet – mit Haut – und gebe es zerkleinert oder fast als Mus in die Füllung der Tarte.

Gewürzt wird mit einer Prise Salz und Pfeffer. Und natürlich kommt eine große Menge an getrockneten Dillspitzen in die Füllmasse.

[amd-zlrecipe-recipe:157]