



# FISCHSTÄBCHEN- STULLE

## Zutaten:

Zutaten für 2 Portionen: 4 Scheiben Lieken Urkorn MAMPFRED, 2 Salatblätter, 1 Tomate, 1 Gewürzgurke, 60 g Frischkäse mit Joghurt, 1 TL Gewürzgurkenwasser aus dem Glas, 6 gebratene Fischstäbchen, 1 TL Röstzwiebeln

## Zubereitung:

2 Salatblätter (z.B. Römersalatherzen) waschen und abtropfen lassen. 1 Tomate und 1 Gewürzgurke in Scheiben schneiden. 60 g Frischkäse mit Joghurt und 1 TL Gewürzgurkenwasser aus dem Glas cremig rühren. Alle Brotscheiben damit bestreichen. 2 Brotscheiben mit Tomate, Gurke, 6 gebratenen Fischstäbchen (z.B. vom Vortag) und den Salatblättern belegen. Optional mit 1 TL Röstzwiebeln bestreuen. Die übrigen Scheiben aufsetzen.

Tipp: Statt der Gewürzgurken aus dem Glas können Sie auch knackfrische Salatgurken verwenden. Hier ist ordentlich Jod enthalten. Der Mineralstoff ist wichtig für die Schilddrüse und den Stoffwechsel.

