

Fischsemmeln für den kleinen Hunger - gesund, schnell & lecker



Fischsemmeln sind sozusagen der „Burger des Nordens“ und sind bei uns in Bayern immer beliebter. Ihr könnt Fischsemmeln auch wunderbar und ganz leicht daheim selber machen. Unsere drei Fischsemmeln-Favoriten verraten wir Euch hier als Rezept.

Rezeptidee 1: Fischsemmel mit Bismarckhering

Zutaten:

- frische Semmeln
- Remoulade
- Gewürzgurke
- frischen Bismarckhering
- Zwiebel
- Eisbergsalat

Zubereitung Fischsemmel mit Bismarckhering

1. Semmeln halbieren und beide Hälften dünn mit Remoulade bestreichen. Alternativ mit selbstgemachter Remoulade. Wie Ihr diese zubereitet, erfahrt Ihr unten.
2. Salat waschen und je ein Salatblatt auf die untere Hälfte der Semmel legen.
3. Gewürzgurken abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocknen, dann in dünne Scheiben schneiden und auf dem Salat platzieren.
4. Bismarckheringe auch etwas abtropfen lassen und schließlich einen Hering in die Semmel legen.
5. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden, je nach Geschmack ins Brötchen legen. Tipp: Rote Zwiebel haben einen milderen Geschmack.



Wer will, kann die Remoulade selbst machen. Unser schnelles Remouladenrezept:

Zutaten: 1 kleiner Apfel, 75 g Mayonnaise, 100 g Joghurt, 2 Gewürzgurken, 1 kleine Zwiebel, 75 g Salatgurke (entkernt), 1 TL Petersilie, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Apfel grob raspeln. Mit Mayonnaise und Joghurt vermischen. Gewürzgurken, Zwiebel und Salatgurke fein würfeln und untermischen. Petersilie dazugeben, salzen und pfeffern.

Rezeptidee 2: Fischsemmel mit Lachs

Zutaten:

- frische Semmeln
- geräucherter Lachs
- Eisbergsalat
- Meerrettich
- Zwiebel

Zubereitung Fischsemmel mit Lachs

1. Semmeln halbieren und untere Hälfte dünn mit Meerrettich bestreichen.
2. Salat waschen und je ein Salatblatt auf die untere Hälfte der Semmel legen, dann Lachs auf dem Salat platzieren.
3. Je nach Geschmack noch mit Zwiebel belegen oder wer will, etwas Remoulade dazugeben. Tipp: Frischer Dill passt hervorragend dazu.

Rezeptidee 3: Fischsemmel mit Matjes

Zutaten:

- frische Semmeln
- frischer Matjes
- Eisbergsalat
- Joghurt-Saladressing
- Zwiebel

Zubereitung Fischsemmel mit Matjes

1. Semmeln halbieren und beide Hälften dünn mit Joghurt-Saladressing bestreichen.
2. Salat waschen und je ein Salatblatt auf die untere Hälfte der Semmel legen, dann mit Matjesfilet und dem einem Salatblatt belegen.



Wer will, kann die Joghurt-Saladressing selbst machen. Unser schnelles Joghurt-Saladressing-Rezept::

Zutaten: 6 EL Joghurt, 2 EL Balsamico Bianco, 1 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, optionale Zutaten: 1 EL gehackte Kräuter

Zubereitung: Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut verrühren. Optional mit gehackten Kräutern verfeinern.