



Französisches Thunfischsandwich

mit hart gekochtem Ei und Oliven



ca. 30min



3-4 Personen

Dass Frankreich die Mutter der Haute Cuisine, also der gehobenen Küche ist, ist kein Geheimnis. Doch wer wusste, dass die Franzosen sich auch im Bereich Streetfood nicht verstecken müssen? Pan Bagnat ist ein gutes Beispiel: Das Sandwich mit saftigem Thunfisch, gekochten Eiern und Oliven sowie einer cremig-würzigen Sauce wird dich im Nu auf die belebten Märkte Nizzas versetzen. Très bien!

- 4 Bio-Eier ³
- 2 rote Paprika
- 2 Pastinaken
- 4 Ciabattabrötchen ^{1,6,7}
- 2 Minigurken
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Gulaschgewürz
- 2 Packungen grüne Oliven
- 2 Dosen Thunfisch in Öl ^{4,6}
- 10g Basilikum

- 6EL Mayonnaise ³
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen und Backblech
- kleiner Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Sieb

Allergene
Gluten (1), Eier (3), Fisch (4), Sojabohnen (6), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 750kcal, Fett 49.6g,
Kohlenhydrate 43.7g, Eiweiß 30.6g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Die **Paprika** jeweils vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Pastinaken** ggf. schälen und in ca. 5cm lange Stifte schneiden.



4. Gurke einlegen

2EL Essig mit 1TL Honig und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Die **Gurken** in dünne Scheiben schneiden und mit dem **Dressing** vermengen.



2. Gemüse braten

Die **Pastinaken** und die **½ der Paprika** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1TL Salz bei mittlerer Hitze abgedeckt ca. 8Min. weich garen, dabei gelegentlich umrühren. Den Deckel entfernen und das **Gemüse** ca. 2Min. goldbraun braten.



5. Sauce zubereiten

Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit der **Gewürzmischung**, 1EL Essig und 6EL Mayonnaise verrühren. Die **Olive**n in Ringe schneiden. Den **Thunfisch** in einem Sieb abtropfen lassen und mit den **Olive**n vermengen. Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen.



3. Eier kochen

Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben und in ca. 8Min. hart kochen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und schälen. Die **Brötchen** 6-8Min. im Ofen aufbacken.



6. Brötchen belegen

Die **Eier** in Scheiben schneiden. Die **Brötchen** aufschneiden und mit der **Sauce** bestreichen. Die **unteren Brötchenhälften** nach Belieben mit den **ingelegten Gurken**, den **rohen Paprikastreifen**, dem **Thunfisch**, den **Eiern** und dem **Basilikum** belegen und mit den **oberen Brötchenhälften** abdecken. Mit dem **Gemüse** und den **restlichen Gurken** servieren.