



Französisches Thunfischsandwich

mit hart gekochtem Ei und Oliven



ca. 30min



2 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!

Was du von uns bekommst

- 2 Bio-Eier ³
- 1 rote Paprika
- 1 Pastinake
- 2 Ciabattabrötchen ^{1,6,7}
- 1 Minigurke
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Gulaschgewürz
- 1 Packung grüne Oliven
- 1 Dose Thunfisch in Öl ^{4,6}
- 10g Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise ³
- ½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 754kcal, Fett 49.6g, Kohlenhydrate 44.0g, Eiweiß 30.8g



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** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Pastinake** ggf. schälen und in ca. 5cm lange Stifte schneiden.



2. Gemüse braten

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



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.



4. Gurke einlegen

1EL Essig mit ½TL Honig und 1 Prise Salz verrühren. Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden und mit dem **Dressing** vermengen.



5. Sauce zubereiten

Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit der **½ der Gewürzmischung**, 2TL Essig und 3EL Mayonnaise verrühren. Die **Oliven** in Ringe schneiden. Den **Thunfisch** in einem Sieb abtropfen lassen und mit den **Oliven** vermengen. Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen.



6. Brötchen belegen

Die **Eier** in Scheiben schneiden. Die **Brötchen** aufschneiden und mit der **Sauce** bestreichen. Die **unteren Brötchenhälften** nach Belieben mit den **eingelegten 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.