



RS Französisches Thunfischsandwich

mit hartgekochtem 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, Oliven und einer cremig-würzigen Sauce wird dich im Nu auf die belebten Märkte Nizzas versetzen. Très bien!

- 2 Bio-Eier ¹
- 1 Paprika
- 2 Pastinaken
- 1 Baguettebrötchen ³
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Gurke
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Gulaschgewürz
- 1 Pck. grüne Oliven
- 1 Dose Thunfisch in Wasser ²
- 10g Basilikum

- 3EL Mayonnaise 1
- ½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Energie 674kcal, Fett 37.5g,
Kohlenhydrate 53.7g, Eiweiß 28.6g



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 **Pastinaken** ggf. schälen und in ca. 5cm lange Stifte schneiden.



Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden und mit **1EL Zitronensaft**, $\frac{1}{2}$ TL Honig und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



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.



Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit **1TL Zitronenschale**, der **½ der Gewürzmischung**, **2TL Zitronensaft** und **3EL Mayonnaise** verrühren. Die **Oliven** in Ringe schneiden. Den **Thunfisch** in einem Sieb abtropfen lassen, dann mit den **Oliven** und **1EL Olivenöl** vermengen. Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen.



Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben und in ca. 8Min. hart kochen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und schälen. Das **Brötchen** 4-5Min. im Ofen aufbacken.



Die **Eier** in Scheiben schneiden. Das **Brötchen** quer halbieren, 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.