



Veganes Pan Bagnat

mit gebratenem Gemüse und Rucola



ca. 25min



3-4 Personen

Pan Bagnat ist ein begehrtes Thunfischsandwich, das von den Reichen und Schönen an der Côte d'Azur in Frankreich verspeist wird. Mit in Kräutern gebratener Zucchini und Paprika, eingelegten Zwiebelringen und würzigem Rucola wollen wir diesen Leckerbissen nicht nur den Fischessern vorbehalten. Deshalb darf diesmal veganer Thunfisch in cremiger Zitronensauce baden und in die knusprige Rolle springen – Égalité pour tous!

- 2 Paprika
- 1 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Baguettebrötchen ¹
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 2 Dosen veganer Thunfisch ²
- 2 unbehandelte Zitronen
- 100g Rucola
- 2 Packungen Kapern

- 4EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

- Backofen
- große Pfanne
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 730kcal, Fett 28.4g,
Kohlenhydrate 94.0g, Eiweiß 24.1g



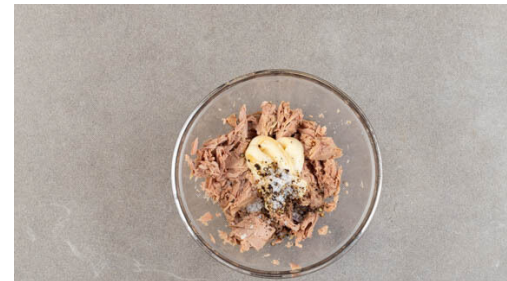
Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Paprika** vierteln und entkernen. Die **Paprikaviertel** einmal quer halbieren, dann und in dünne Streifen schneiden. Die **Zucchini** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.



Die **Paprika** und die **Zucchini** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und der **Gewürzmischung** bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 7-8Min. braten, bis das **Gemüse** gar, aber noch etwas bissfest ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Mit 1TL Salz, 1 kräftigen Prise Zucker und 4EL Balsamicoessig würzen, leicht durchkneten und beiseitestellen.



Den **veganen Thunfisch** in einem Sieb abtropfen lassen. Die **Zitronen** halbieren und auspressen. Den **Thunfisch** mit 4EL veganer Mayonnaise, **3EL Zitronensaft** und 3EL Wasser vermengen und gut mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Brötchen** auf dem Ofenrost in ca. 8Min. knusprig aufbacken. Bis zur weiteren Verwendung leicht abkühlen lassen.



Die **Zwiebelmarinade** in eine Schüssel abgießen, mit 2EL Olivenöl, **1-2EL Zitronensaft** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und den **Rucola** unterheben. Die **Brötchen** aufschneiden, mit dem **Thunfisch**, dem **Gemüse**, den **Zwiebeln** und der **½ des Rucolas** belegen. Den **übrigen Rucola** mit den **Kapern** garniert dazu reichen.