



## 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, Oliven und - hier kommt unser kreativer Einsatz - cremiger Harissasauce wird dich im Nu auf die belebten Märkte Nizzas versetzen. Très bien!

## Was du von uns bekommst

- 4 Bio-Eier<sup>3</sup>
- 2 rote Paprika
- 3 Pastinaken
- 2 Baguettebrötchen<sup>1</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 große Gurke
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 2 Packungen grüne Oliven
- 2 Dosen Thunfisch in Öl<sup>4,6</sup>
- 10g Basilikum

## Was du zu Hause benötigst

- 6EL Mayonnaise<sup>3</sup>
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- kleiner Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- 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). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 775kcal, Fett 47.2g, Kohlenhydrate 53.2g, Eiweiß 32.8g



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



**4. Gurke einlegen**

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden und mit **2EL Zitronensaft**, 1TL Honig und 1/2TL Salz vermengen.



**2. Gemüse braten**

Die **Pastinaken** und die **1/2 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 **2TL Zitronenschale**, der **Gewürzmischung**, dem **restlichen Zitronensaft** und 6EL 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.



**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** 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.