



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, 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

- 2 Bio-Eier ³
- 1 rote Paprika
- 2 Pastinaken
- 1 Baguettebrötchen ¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Gurke
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 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

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- kleiner Topf
- mittelgroße 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 811kcal, Fett 47.6g, Kohlenhydrate 60.0g, Eiweiß 34.1g



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 **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 **1EL Zitronensaft**, 1/2TL Honig und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



2. Gemüse braten

Die **Pastinaken** und die **1/2 der Paprika** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1/2TL 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 **1TL Zitronenschale**, der **1/2 der Gewürzmischung**, **2TL Zitronensaft** 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.



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. Das **Brötchen** 6-8Min. im Ofen aufbacken.



6. Brötchen belegen

Die **Eier** in Scheiben schneiden. Das **Brötchen** quer halbieren, aufschneiden und mit der **Sauce** bestreichen. Die **unteren Brötchenhälften** nach Belieben mit den **eingelekten 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.