



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 einer cremig-würzigen Sauce wird dich im Nu auf die belebten Märkte Nizzas versetzen. Très bien!

- 4 Bio-Eier ³
- 2 rote Paprika
- 3 Pastinaken
- 4 Ciabattabrötchen ^{1,6,7}
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 große Gurke
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Gulaschgewürz
- 2 Packungen grüne Oliven
- 2 Dosen Thunfisch in Öl ^{4,6}
- 10g Basilikum

- 6EL Mayonnaise ³
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Energie 784kcal, Fett 51.4g,
Kohlenhydrate 47.8g, Eiweiß 31.4g



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.



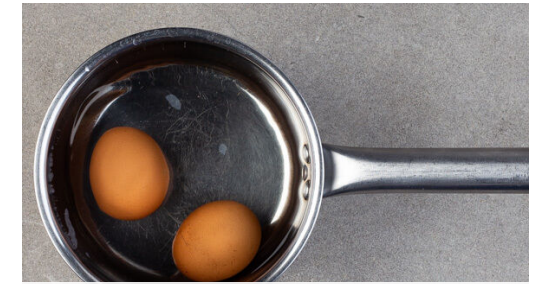
Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden und mit **2EL Zitronensaft**, 1TL Honig und ½TL Salz vermengen.



Die **Pastinaken** und die **½ 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.



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.



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.



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