



V: Vegetarisches 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!

Was du von uns bekommst

- 2 Paprika
- 1 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Baguettebrötchen ¹
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 2 Dosen veganer Thunfisch ⁶
- 2 unbehandelte Zitronen
- 200g Rucola
- 2 Packungen Kapern

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

Küchenutensilien

- Backofen
- große Pfanne
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipps

Wer das Rezept vegan zubereiten möchte, verwendet vegane Mayonnaise.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 753kcal, Fett 30.4g, Kohlenhydrate 95.2g, Eiweiß 24.8g



1. Gemüse schneiden

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.



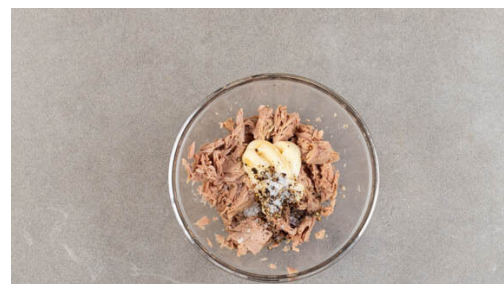
4. Gemüse braten

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.



2. Zwiebeln einlegen

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



5. Thunfisch verfeinern

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



3. Brötchen aufbacken

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



6. Salat zubereiten

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 **1/2 des Rucolas** belegen. Den **übrigen Rucola** mit den **Kapern** garniert dazu reichen.