



RS Thunfischsandwich französische Art

mit hartgekochtem 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 (in diesem Rezept in der doppelten Portion!), gekochten Eiern, Oliven und einer cremig-würzigen Sauce wird dich im Nu auf die belebten Märkte Nizzas versetzen. Très bien!

- 4 Bio-Eier ¹
- 2 Paprika
- 3 Pastinaken
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 große Gurke
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Gulaschgewürz
- 2 Pck. grüne Oliven
- 4 Dosen Thunfisch in Wasser ²
- 10g Basilikum
- 8 High-Protein-Tortillas ³

- 8EL Mayonnaise
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- kleiner Topf
- große Pfanne mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Kochtipp
Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Eier (1), Fisch (2), Gluten (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 828kcal, Fett 54.8g,
Kohlenhydrate 39.0g, Eiweiß 43.4g



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 der **Gewürzmischung**, der **Zitronenschale**, dem **restlichen Zitronensaft** und 8EL Mayonnaise verrühren. Die **Oliven** in Ringe schneiden. Den **Thunfisch** in einem Sieb abtropfen lassen, dann mit den **Oliven** und 4EL Olivenöl 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.



4 Tortillas nacheinander in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. Die **Eier** in Scheiben schneiden. Die **Tortillas** mit der **Sauce** bestreichen und nach Belieben mit den **eingelegten Gurken**, den rohen **Paprikastreifen**, dem **Thunfisch**, den **Eiern** und dem **Basilikum** belegen. Mit dem **Gemüse** und den **restlichen Gurken** servieren.