



RS Thunfischsandwich französische Art

mit hartgekochtem 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 (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!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ¹
- ½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 861kcal, Fett 55.2g, Kohlenhydrate 44.8g, Eiweiß 44.6g



1. Gemüse schneiden

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**, ½TL Honig und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



2. Gemüse braten

Die **Pastinaken** und die **½ der Paprika** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und ½TL 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 der **½ der Gewürzmischung**, **2TL Zitronenschale**, **2TL Zitronensaft** und 4EL Mayonnaise verrühren. Die **Oliven** in Ringe schneiden. Den **Thunfisch** in einem Sieb abtropfen lassen, dann mit den **Oliven** und 2EL Olivenöl 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.



6. Tortillas erwärmen

2 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 **eingelekten Gurken**, den rohen **Paprikastreifen**, dem **Thunfisch**, den **Eiern** und dem **Basilikum** belegen. Mit dem **Gemüse** und den **restlichen Gurken** servieren.