



Thunfischsandwich mit Oliven-Ei-Creme

dazu frischer Gurken-Rucola-Salat



ca. 20min



2 Personen

Heute wird es so richtig saftig, schnell und vor allem: frisch! Wirf mal einen Blick ins Sandwich: Dort warten zarter Thunfisch und aromatisches Basilikum darauf, von dir verspeist zu werden, und eine würzige Creme mit Oliven und hartgekochten Eiern macht auch ganz schön was her auf der Genuss-Skala. Dazu servierst du noch ein knackig-herben Salat mit Gurke und Rucola - für maximale Erfrischung an deinem Abendbrot-Tisch!

Was du von uns bekommst

- 2 Bio-Eier ¹
- 1 Pck. schwarze Oliven
- 10g Basilikum
- 1 Gurke
- 100g Rucola
- 2 Burgerbrötchen ³
- 1 Dose Thunfisch in Wasser ²
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 524kcal, Fett 30.0g, Kohlenhydrate 38.4g, Eiweiß 26.4g



1. Creme vorbereiten

In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Die **½ der Oliven** oder mehr nach Geschmack fein schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Oliven** und den Knoblauch mit 2EL Mayonnaise und 1TL Wasser verrühren.



2. Creme fertigstellen

Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben. Bei mittlerer Hitze in ca. 9Min. hart kochen, abgießen und kalt abschrecken. Die **Eier** schälen, grob zerkleinern und mit der **Olivenmayo** verrühren. Die **Oliven-Ei-Creme** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Salat zubereiten

⅓ des Basilikums samt Stängeln fein schneiden. Die **Gurke** der Länge nach vierteln und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Eine **Handvoll Rucola** beiseitelegen. Den **übrigen Rucola**, das **geschnittene Basilikum** und die **Gurken** mit 1EL Olivenöl, 1EL Essig und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Vor dem Servieren ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.



4. Zutaten vorbereiten

Die **Brötchen** aufschneiden und in einer mittelgroßen Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 2-3Min. auf der Schnittseite anrösten. Die **restlichen Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen. Den **Thunfisch** abgießen und mit einer Gabel grob zerteilen.



5. Belegen & servieren

Alle **Brötchenhälften** mit der **Oliven-Ei-Creme** bestreichen. Die **unteren Hälften** mit dem beiseitegelegten **Rucola** und dem **Thunfisch** belegen und mit insgesamt 1TL Essig beträufeln, dann die **Basilikumblätter** darauf verteilen. Mit den **oberen Hälften** bedecken und mit dem **Rucola-Gurken-Salat** servieren.



6. Die ungleichen Brüder

Wir können es nicht oft genug betonen: Essig und Zitronensaft sind zwar nicht das Gleiche, aber doch in ihren Eigenschaften sehr eng verwandt. Wer dem Salat und/oder dem Sandwich also gerne ein wenig Zitrusparfüm verpassen will – nur zu! Einfach den Essig durch Zitronensaft ersetzen. Da der Essig ein umgänglicher Geselle ist, wird er bestimmt nicht sauer sein.