



Thunfischsandwich mit Oliven-Ei-Creme

dazu frischer Rucola-Gurken-Salat

ca. 20min 1 Portion

Heute wird es so richtig saftig, schnell und vor allem: frisch! Wirf mal einen Blick ins Sandwich: Dort warten im High-Protein-Brötchen 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 einen knackig-herben Salat mit Gurke und Rucola. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Bio-Eier ¹
- 1 Pck. schwarze Oliven
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Basilikum
- 1 Gurke
- 50g Rucola
- 2 High-Protein-Burgerbrötchen ³
- 1 Dose Thunfisch in Wasser ²

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

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 809kcal, Fett 54.4g, Kohlenhydrate 18.1g, Eiweiß 62.9g



1

1. Creme vorbereiten

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



2

2. Creme fertigstellen

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



3

3. Salat zubereiten

Ca. **1/3 des Basilikums samt Stängeln** fein schneiden. Die **Gurke** der Länge nach vierteln und in ca. 2cm große Stücke schneiden. **Eine kleine 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

4. Zutaten vorbereiten

1 Brötchen aufschneiden und in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. auf der Schnittseite anrösten. Das **übrige Brötchen** wird für dieses Rezept nicht benötigt. Die **restlichen Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen. Den **Thunfisch** abgießen und mit einer Gabel grob zerteilen.



5

5. Brötchen belegen

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



6

6. Doppelte Freude

Wer nur die Hälfte der Oliven-Ei-Creme und des Thunfisches verwendet, kann mit dem übrigen Brötchen ein zweites Sandwich zubereiten. Perfekt für spontanen Besuch oder ein gut geplanter Snack für unterwegs.