MARLEY SPOON



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 Aufguss [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
Enthält: **Eier** (1), **Fisch** (2), **Gluten** (3).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 882kcal, Fett 54.5g, Kohlenhydrate 18.1g, Eiweiß 79.4g



1. Creme vorbereiten

In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Die **½ 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. 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. Salat zubereiten

Ca. ⅓ **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. 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. 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. Doppelte Freude

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

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**