MARLEY SPOON



Pan Bagnat mit Thunfisch

mit gebratenem Gemüse und Rucola

ca. 25min 4 Portionen

Pan Bagnat ist ein begehrtes Thunfischsandwich, das von den Reichen und Schönen an der Côte d'Azur in Frankreich verspeist wird. Mit in Kräutern gebratener Zucchini und Paprika, eingelegten Zwiebelringen und würzigem Rucola wird es ein ganz besonderer Leckerbissen. Zumal der Thunfisch in cremiger Zitronensauce baden darf, bevor er in die knusprige Rolle springt. Bon appétit!

Was du von uns bekommst

- 2 Paprika
- 1 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Baguettebrötchen [3]
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung [3]
- 2 Dosen Thunfisch in Aufguss [2]
- 2 unbehandelte Zitronen
- 100g Rucola
- 2 Pck. Kapern

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise [1]
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig [4]

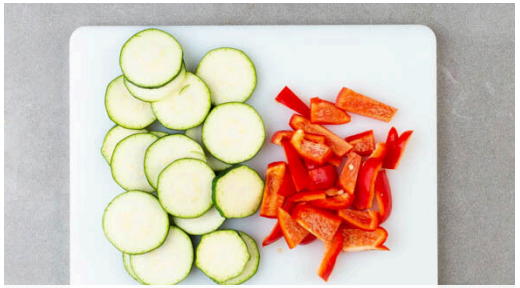
Küchenutensilien

- Backofen
- große Pfanne
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Eier** (1), **Fisch** (2), **Gluten** (3), **Schwefeldioxid und Sulphite** (4).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 784kcal, Fett 30.2g, Kohlenhydrate 92.6g, Eiweiß 35.9g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Paprika** vierteln und entkernen. Die **Paprikaviertel** einmal quer halbieren, dann und in dünne Streifen schneiden. Die **Zucchini** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.



2. Zwiebeln einlegen

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Mit 1TL Salz, 1 kräftigen Prise Zucker und 4EL Balsamicoessig würzen, leicht durchkneten und beiseitestellen.



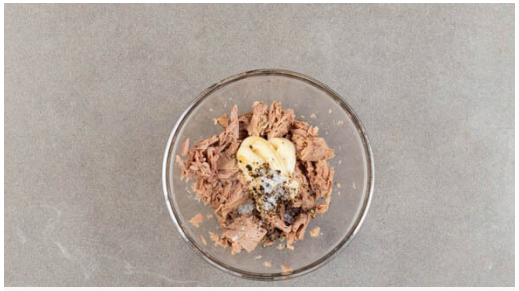
3. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** auf dem Ofenrost in ca. 8Min. knusprig aufbacken. Bis zur weiteren Verwendung leicht abkühlen lassen.



4. Gemüse braten

Die **Paprika** und die **Zucchini** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und der **Gewürzmischung** bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 7–8Min. braten, bis das **Gemüse** gar, aber noch etwas bissfest ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Thunfisch verfeinern

Den **Thunfisch** in einem Sieb abtropfen lassen. Die **Zitronen** halbieren und auspressen. Den **Thunfisch** mit 4EL Mayonnaise, **3EL Zitronensaft** und 3EL Wasser vermengen und gut mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat zubereiten

Die **Zwiebelmarinade** in eine Schüssel abgießen, mit 2EL Olivenöl, **1–2EL Zitronensaft** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und den **Rucola** unterheben. Die **Brötchen** aufschneiden, mit dem **Thunfisch**, dem **Gemüse**, den **Zwiebeln** und der **½ des Rucolas** belegen. Den **übrigen Rucola** mit den **Kapern** garniert dazu reichen.

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**