



Thunfisch-Sandwich mit Ei

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Eier	2 St.
Strauchtomaten	2 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Mini Romana	1 St.
Oliven, schwarz	4 St.
Thunfisch im eigenen Saft	200 g
Baguette	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, große Pfanne

1. In einem Topf ca. 1 l Wasser aufkochen und Eier darin ca. 7 Min. hart kochen. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden.
2. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in Ringe schneiden. Einzelne Salatblätter abtrennen, waschen und trocken schütteln. Oliven in Ringe schneiden. Thunfisch abtropfen und grob zerzupfen. Baguette vierteln und längs aufschneiden. Knoblauch mit einem Messer leicht andrücken.
3. In einer Pfanne Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen. Knoblauch dazugeben und Baguette mit der Schnittfläche nach unten darin ca. 2 Min. goldbraun rösten.
4. Baguetteunterseiten jeweils mit Salatblättern, Tomatenscheiben, Zwiebel- und Olivenringen belegen. Thunfisch daraufgeben, mit Eischeiben belegen. Leicht salzen und pfeffern, Oberseiten daraufklappen. Thunfisch-Sandwich mit Ei servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	279 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	12 g