



„Pan bagnat“ Französisches Fischbrötchen

Zutaten (für vier Portionen):

Salade Niçoise

2 Makrelenfilets (etwa 250 g)
Salz, Pfeffer
2 Zehen Knoblauch
Thymian
2 Tomaten
1 gelbe Paprika
30 g schwarze Oliven
30 g grüne Oliven
1 rote Zwiebel
4-8 Blätter Romana-Salat

Dressing

1-2 Zehen Knoblauch
1 TL Dijon-Senf
1/2 Glas Sardellen, in Öl (etwa 40 g)
1-2 EL Rotweinessig
1/2 Zitrone, unbehandelt
Salz, Pfeffer
Basilikum
50 ml Olivenöl

Sowie

Öl zum Braten
1 Ciabatta/Baguette oder 4 (Ciabatta-)Brötchen
2 Eier, hart gekocht
1 Zitrone

Zubereitung (circa 25 Minuten, ohne Garzeiten):

Die Makrelenfilets gepfeffert und gesalzen auf der Hautseite in einer Pfanne mit Öl anbraten und bei ausgeschalteter Platte durchgaren lassen. Dabei angedrückte Knoblauchzehen und Thymian mitbraten. Die Tomaten und Paprika fein würfeln, Oliven und Zwiebel in Ringe schneiden.

Für das Dressing Knoblauch mit Senf, Sardellenfilets, Essig, Zitronenabrieb und -saft, Salz, Pfeffer, Basilikum und Olivenöl mixen, nach Geschmack auch etwas Öl aus den Fischdosen dazugeben. Über die vorbereiteten Gemüse geben und marinieren. Die Makrele mit zwei Gabeln auseinanderzupfen und unter die Gemüse mischen.

Das Ciabatta in vier Stücke teilen und einschneiden. Im Ofen bei 200 Grad einige Minuten knusprig werden lassen. Dann erst die Salatblätter auf das Brot geben, darauf dann den Salat.

Mit in Scheiben geschnittenen Eiern, Zitronenfilets und Basilikumblätter dekorieren. Mit übriggebliebenem Salat servieren.

Nährwerte pro Portion:

514 kcal – 22 g Fett – 26 g Eiweiß – 40 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist pescetarisch und laktosefrei.