Rezept

Eier-Sandwich mit Sardellen

Ein Rezept von Eier-Sandwich mit Sardellen, am 14.11.2026

Zutaten

2	Sardellenfilets (in Öl, aus dem Glas)
1	hart gekochtes Ei (Größe M)
	1/2 Baguette (ca. 120 g)
4 EL	Mayonnaise
1 EL	frisch gepresster Zitronensaft
	Cayennepfeffer
4	Basilikumblättchen
100 g	geröstete, gehäutete Paprikaschoten (aus dem Glas)
2	Mini-Romanasalatblätter
1	Knoblauchzehe
1 TL	Harissa
	Salz
2	Prisen Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 | **Schwierigkeitsgrad** leicht

Zubereitung

1. Sardellenfilets und Paprikaschoten abtropfen lassen, die Paprika längs halbieren. Das Ei schälen und in Scheiben schneiden. Die Romanasalatblätter waschen und gut trockentupfen.

2. Für das Chili-Aioli Knoblauchzehe schälen und durch die Presse drücken oder fein hacken. Mit Mayonnaise, Harissa und frisch gepresstem Zitronensaft verrühren. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken.

3. Baguette längs ein-, aber nicht durchschneiden, so dass es an einer Seite noch zusammenhält. Weiches Brotinnere mit der Hand herauslösen (z. B. für Semmelbrösel verwenden), dann jede Baguette-Hälfte mit 1 EL Chili-Aioli bestreichen.

4. Untere Brothälfte mit Salat, Paprika, Sardellen, Ei und Basilikumblättchen belegen. Noch 1 EL Chili-Aioli darauf verteilen.

5. Baguette-Hälften zusammenklappen, leicht andrücken, mit einem scharfen Messer schräg halbieren.