Rezept

Saint-Tropez-Burger mit Thunfisch

Ein Rezept von Saint-Tropez-Burger mit Thunfisch, am 02.06.2025

Zutaten

- **1** Ei (M)
- **1** große Tomate
- **2** Vollkornbrötchen (oder Dinkelbrötchen)
- **1 Handvoll** Rucola
- **1 Dose** Thunfisch (in Salzlake; ca. 75 g Abtropfgewicht)
- **10** schwarze Oliven (entsteint)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal, 8 g F, 18 g EW, 27 g KH

Zubereitung

1. Das Ei in 10 Min. hart kochen, dann kalt abschrecken, pellen und längs in Viertel schneiden.

2. Inzwischen den Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln, grobe Stiele entfernen. Die Tomate waschen und in dünne Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Den Thunfisch abtropfen lassen.

3. Die Brötchen aufschneiden. Die unteren Hälften jeweils auf einen Teller legen und nacheinander mit jeweils der Hälfte Rucola, Tomatenscheiben, Thunfisch und gekochtem Ei belegen. Zum Schluss die Oliven daraufgeben und die Brötchenoberhälften daraufsetzen.