

# Seelen mit Schinken und Ei (Seelen nach Art von Pan Bagnat)



## Zutaten für eine Person:

1 Seele (oder eine halbe Seele, je nach Größe, das ist ein schmales kleineres Weißbrot mit Kümmel und Brezensalz)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 EL Weißweinessig

3 EL Olivenöl

1 Ei

ein knapper EL Mineralwasser (mit Kohlensäure)

eine kleine Ecke Butter

Eissalatblätter

gekochter Schinken

1. Salatsauce aus Salz, Pfeffer, 1 EL Essig, 3 EL Olivenöl rühren.

2. Seele aufschneiden und die Innenseiten damit beträufeln.

3. 1 Ei mit Salz, Pfeffer und einem knappen EL Mineralwasser verquirlen. In einer kleineren beschichteten Pfanne in Butter ein dünnes Omelett braten.

4. Die untere Seelenhälfte mit zurechtgeschnittenen Eissalatblättern belegen, dann Schinken auflegen und zum Schluss jeweils die Hälfte des Omeletts. Mit der oberen genauso verfahren.

5. Für Häppchen die beiden Hälften nochmals teilen.

## Hinweise:

Eine Variante des Pan Bagnat, eignet sich gut als leichtes Mittag- oder Abendessen.

Für Häppchen die Hälften nochmals quer halbieren oder dritteln.

## Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 15 min, kleine Gerichte, Häppchen, Imbiss, Schinken, deutsch

Rezept und Foto: Walter  
Stand 17.01.2023