

Salat Nizza



Zutaten (4 Personen):

Salat:

- 4 Eier
- 150 g grüne Bohnen (TK)
- 1 Zwiebel
- 4 Tomaten
- 1/2 Schlangengurke
- 1 Paprikaschote (rot)
- 1 Dose Thunfisch (im eigenen Saft)
- 5 g Bohnekraut (getrocknet)
- 1 kleiner Kopfsalat

Dressing:

- 8 EL Olivenöl
- 8 Sardellenfilets (ingelegt)
- 20 g Kapern (ingelegt)
- 1/2 Bund Petersilie
- 4 EL Rotweinessig
- 1 Knoblauchzehe
- 5 g Dijon-Senf
- 5 g Kräuter der Provence (getrocknet)
- 1 Prise Zucker
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Eier für 12 Minuten in kochendem Wasser hartkochen.

Unterdessen das Dressing herstellen. Hierzu Sardellenfilets sowie Kapern abtropfen lassen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, ebenfalls fein hacken und mit Kapern sowie Sardellen mischen.

Olivenöl, Rotweinessig, Senf, Kräuter der Provence sowie Zucker mit der Petersilien-Kapern-Sardellenmischung vermengen. Den Knoblauch hineinpressen und ebenfalls unterrühren. Das Dressing mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.

Die Bohnen gemeinsam dem Bohnenkraut in kochendem, gesalzenem Wasser nach Packungsanleitung bei mittlerer Hitze für 6-8 Minuten bissfest garen.

Währenddessen die Paprika waschen, von Stiel sowie Kerngehäuse befreien und in dünne Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, achteln und grünen Stielansatz entfernen.

Die Schlangengurke waschen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Den Salat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.

Die Bohnen in ein Sieb abgießen und abschrecken, die gekochten Eier abschrecken, pellen und achteln. Den Thunfisch abtropfen lassen und zerpfeifen.

Den Salat auf 4 große Teller verteilen, mit den vorbereiteten Paprikastreifen, Zwiebelringen, Eierstücken, Thunfisch sowie Schlangengurkenscheiben belegen und mit dem Dressing beträufelt servieren.

Tipp:

Dazu schmeckt frisches Baguette sehr lecker.

Nährwertangaben: 416 kcal p.P., 11 g KH p.P.