Salat nach Nizza-Art
Salade Niçoise

Zutaten für vier Personen:

2 kleine gekochte Kartoffeln (vom Vortag)
Einige Blätter Burgundersalat (oder krauser grüner Salat)
1/4 gelbe Paprika
1/4 rote oder grüne Paprika
1 große oder 2 kleine Tomaten
100 g sehr feine Bohnen (aus dem Glas)
1 TL Kapern, einige Oliven
1/2 kleine Dose Thunfisch
optional: 1 gekochtes Ei

Vinaigrette:

Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Prisen Zucker
2 TL Dijon Senf
2 EL Sherry-Essig
8 EL Olivenöl
2 TL Sardellenpaste (optional)

1. Grünen Salat gut waschen und abtropfen lassen. In kleine Stückchen reißen.

2. Paprika waschen, trocknen und vierteln. Weiße Häute und Kerne entfernen, schräg in Streifen schneiden.

3. Tomaten längs halbieren, Hälften quer in Scheiben schneiden.

4. Bohnen abtropfen lassen.

5. Thunfisch mit der Gabel zerpflücken. Vinaigrette rühren.

6. Alles auf Portionstellern anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln. Mit Vierteln vom gekochten Ei garnieren.

Alternative Vinaigrette:

Salz, Pfeffer aus der Mühle

3 EL Weißweinessig

1 EL Dijon-Senf

1 gepresste Knoblauchzehe

8 EL Olivenöl oder Sonnenblumenöl

4 EL Wasser

Gut mixen und in verschlossenem Gefäß aufbewahren. Vor Gebrauch immer gut schütteln. Hält sich im Kühlschrank einige Tage.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 25 min, Vorspeisen, große Salate, Fisch, Thunfisch, französisch

Rezepte: Kerstin,
Foto: Walter
Stand 06.01.2023