



Salade nicoise

Vorspeise • Salat
R.Warna

Portionsgröße: 4 Portionen | **Kochzeit:** 35 Min.

Zutaten

500 g Kartoffel (vorwiegend festkochend)
200 g grüne Bohnen
300 ml Gemüsebrühe
2 Eier
1 Zwiebel
1 gelbe Paprikaschote
1 Salatgurke
4 Tomate
200 g gemischter Blattsalat
165 g Artischockenherz
2 Dose Thunfisch
4 Sardellenfilet
0.5 Bd. frische Petersilie
2 EL Kapern oder Kapernäpfel
2 EL schwarze Olive
2 Knoblauchzehe
3 - 4 EL Weißweinessig
1 TL Dijonsenf
1 Prise Zucker
3 - 4 EL Olivenöl
Pfeffer
Salz

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen in kochendem Wasser ca. 20 Minuten bissfest garen. In der Zwischenzeit die Bohnen waschen putzen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Gemüsebrühe erhitzen Bohnen ca. 8 Minuten darin bissfest garen in kaltem Wasser abschrecken abtropfen lassen. Eier in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 10 Minuten hart kochen.
2. Rote Zwiebel abziehen in Spalten schneiden. Paprikaschote halbieren entkernen waschen in Streifen schneiden. Salatgurke waschen längs halbieren. Mit Hilfe eines Teelöffels die Kerne herausschaben diese für das Dressing aufheben. Gurkenhälften in halbmondförmige Scheiben schneiden. Tomaten waschen halbieren Stielansatz entfernen in Spalten schneiden. Blattsalate waschen zerzupfen trockenschleudern. Artischocken-Herzen auf ein Sieb abgießen mit klarem Wasser abspülen abtropfen lassen in Spalten schneiden.
3. Kartoffeln abgießen etwas abkühlen lassen pellen und in Scheiben schneiden. Hartgekochte Eier abschrecken pellen und in Achtel schneiden. Thunfisch und Sardellen abgießen. Thunfischfilets grob zerzupfen Sardellenfilets nach Belieben etwas kleiner schneiden. Petersilie abbrausen trocken schütteln fein hacken.
4. Für das Dressing die Hälfte der Gurkenkerne zusammen mit den abgezogenen Knoblauchzehen Weißweinessig Senf Zucker und Olivenöl in einen Rührbecher geben. Mit dem Pürierstab alles fein vermischen bis ein cremiges Dressing entstanden ist. Dressing kräftig mit Pfeffer und ein wenig Salz

Nährwertangaben

Menge pro Portion

Portionsgröße: Portion

Kalorien: 521

Fette gesamt: 16g

Kohlenhydrate gesamt: 51g

Eiweiß: 34g

würzen.

5. Blattsalate Kartoffelscheiben Bohnen Zwiebeln
Paprikastreifen Tomatenachtel Gurkenscheiben Artischocken
und Thunfisch mit dem Dressing gut vermischen. Alles auf
Tellern anrichten. Mit den Eier-Spalten Kapern bzw.
Kapernäpfel und Oliven belegen Sardellenfilets ebenfalls
darauf verteilen. Mit frischer Petersilie bestreuen servieren.
Vollkornbrot dazu reichen.