



Salade niçoise

Das ist unverkennbar die südfranzösische Küche: Ein Gericht, reich an Zutaten mit kräftigen Aromen. Eine genaue Rezeptur gibt es nicht, bestimmt aber gehören Tomaten, Oliven, Kartoffeln, Bohnen und Eier dazu und etwas aus dem Meer: Sardellen und Thunfisch (Thon).

Zutaten (pro Portion)

Sauce:

- 3El Olivenöl
- 2El Essig
- 1Tl Olivenpaste (schwarz)
- 2-3 Sardellenfilets
- 1 Knoblauchzehe (gepresst)
- Kräuter (Rosmarin, Oregano...)
- oder Herbes de Provence
- Salz (wenig) und Pfeffer zum abschmecken

Salat:

- 150g Frühkartoffeln
- 150g Bohnen (gekocht)
- 2 kleinere Tomaten
- 6 Blätter Baby-Lattich
- 100g Thon
- 1/2 rote Zwiebel
- 12 schwarze Oliven (entsteint)
- 1 hartgekochtes Ei
- glatte Petersilie und/oder Basilikum

Zubereitung

Alle Saucenzutaten gut vermischen und mit etwas Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln knapp gar sieden, schälen und halbieren. Noch warm in die Sauce geben.
Bohnen garen und in mundgerechte Stücke schneiden.
Lattichblätter quer in ca. 2cm breite Streifen schneiden.

Kartoffeln, Bohnen und Lattich mit 2/3 der Sauce vermischen und auf einem Teller anrichten.

Thon etwas zerbröseln. Tomaten in ca. 2cm grosse Stücke schneiden. Oliven halbieren.
Zwiebel in grobe Streifen schneiden. Alles über den Salat verteilen. Den Rest der Sauce darüber verteilen. Am Schluss mit dem geviertelten Ei garnieren und mit den grob zerzupften Kräutern bestreuen.

