



## Condiglione - Gemüsesalat mit Sardellen und Thon aus Ligurien

Je nach Saison werden für diesen reichhaltigen Salat unterschiedliche Gemüse verwendet. Gurken, Peperoni, grüne Bohnen, Zucchini, die angeröstet sehr gut schmecken, und natürlich Tomaten. Dazu Frühlingszwiebel und Kräuter, Basilikum, Petersilie oder frischer Majoran. Schwarze Oliven, Sardellenfilets und Thon gehören aber unbedingt dazu.

Der Condiglione ist dem französischen *salade niçoise* sehr ähnlich, was nicht weiter verwundert, ist er doch an der Riviera di Ponente im Westen Liguriens besonders beliebt, das ist nicht weit von Nizza entfernt.

### Zutaten (pro Portion)

5	Datteltomaten
1	Zucchini, ca. 80g
80g	Gartengurke
80g	grüne Bohnen
80g	gelbe Peperoni
6-7	schwarze Oliven (entsteint)
1	Frühlingszwiebel
80g	weisser Thon
3El	Olivenöl
2El	weisser Balsamico
4-5	Sardellenfilets
1	Knoblauchzehe
1	hartgekochtes Ei
	Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Bohnen rüsten, salzen und im Dampfsieb garen (ca. 20 Minuten). Zucchini längs

halbieren und zu Halbmonden schneiden. In Olivenöl leicht anbraten.

Tomaten halbieren oder vierteln, Peperoni zu kurzen, schmalen Streifen schneiden. Gurke schälen und zu Würfeln schneiden. Bohnen halbieren oder dritteln. Frühlingszwiebel zu Ringen schneiden, dabei schönes Grün mitverwenden. Oliven halbieren.

Öl und Essig vermischen, die Knoblauchzehe dazupressen. Sardellenfilets hacken und zur Sauce geben. Sauce vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles Gemüse und die Hälfte der Oliven und Frühlingszwiebel zur Sauce geben und vermischen. Thon zerzupfen und unter den Salat mischen.

Salat mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen. Salat anrichten den Rest der Oliven und Frühlingszwiebel darüber streuen. Ei vierteln und auf den Salat legen. Nach Belieben mit Kräutern bestreuen.





