



Thonsalat Nizza

Die Zutaten sind zwar ähnlich wie beim salade nicoise, doch ist der Thon bei diesem Salat nicht nur Zugabe, sondern die Hauptzutat. Ergänzt mit Zwiebel, Tomate, Gurke, Oliven, Kapern und Ei wird der Salat aber ebenso zu einer mediterranen Köstlichkeit.

Zutaten (1 Portion)

1 Dose rosa Thon, abgetropft 160g
1 Picadilly-Tomate
30g rote Zwiebel
1,5El Kapern
60g Gartengurke
6 schwarze Oliven
1 hartgekochtes Ei

Sauce:

2El Olivenöl
1El Weisser Balsamico
1/2El Zitronensaft
1 kleine Knoblauchzehe, gepresst
2-3 Blätter frischer Basilikum, gehackt
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Alle Zutaten für die Sauce vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gurke (geschält) und Tomate längs vierteln und zu Scheiben schneiden. Oliven halbieren und zu Scheibchen schneiden. Zwiebel halbieren und quer zur Schale zu Scheiben schneiden. Thon abtropfen lassen und mit einer Gabel grob zerzupfen. Kapern abtropfen lassen.

Alles mit der Sauce vermischen und 1/2 Stunde ziehen lassen. Salat auf etwas Blattsalat anrichten und mit gehacktem Ei bestreuen. Mit 2-3 kleinen Basilikumblättern garnieren.



