



Nizza Salat

Zubereitung

1. Für die Salatsauce die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Essig mit Knoblauch, Petersilie und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kapern dazugeben.

2. Für den Salat die Eier 8 Minuten kochen und mit kaltem Wasser abspülen. Die Bohnen putzen, in kochendes Salzwasser geben und 8 Minuten garen. Die Bohnen aus dem Wasser nehmen, kurz in eiskaltes Wasser legen und abtropfen lassen.

3. Die Radieschen putzen und in Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten halbieren oder vierteln. Oliven, Thunfisch und Sardellenfilets getrennt voneinander in Sieben abtropfen lassen. Den Thunfisch in Stücke teilen. Pflück- oder Kopfsalat in mundgerechte Stücke teilen. Eier pellen und durchschneiden.

4. Vorbereitete Salatzutaten portionsweise anrichten und mit der Salatsauce beträufeln.



Zutaten

- 1 Knoblauchzehe
- 4 Stängel glatte Petersilie
- 2-3 EL Weißweinessig
- 6 EL Olivenöl
- Salz, gemahlener Pfeffer
- 2 EL Kapern (abgetropft)

Für den Salat

- 4 Eier (Gr. M)
- 500 g Prinzessbohnen
- 1/2 Bd. Radieschen
- 250 g Kirschtomaten
- 50 g schwarze Oliven
- 150 g Thunfisch (in Öl)
- 8 Sardellenfilets (in Öl)
- 1 kl. Pflück- oder Kopfsalat



Foto: Susanne Brauer, Kochmädchen