

Salade Niçoise

Nizza-Salat mit frischem Thunfisch

 30 min.

Zutaten für 4 Portionen:



200 g frisches Thunfisch-Filet
1 EL Öl
250 g frische Prinzessbohnen
1 rote Zwiebel
4 Pellkartoffeln
4 hartgekochte Eier
4 Eier-Tomaten
2 Köpfchen Romana-Salat
1 TL mittelscharfer Senf
2 EL Weißwein-Essig
6 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer aus der Mühle
50 g kleine Anchovis-Filets
100 g schwarze Oliven

Zubereitung

Thunfisch-Filet in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in heißem Öl ca. 2 Minuten gar braten, abkühlen lassen.

Prinzessbohnen putzen, waschen, evtl. Fäden abziehen und in kochendem Salzwasser ca. 1 Minute kochen, herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken. Abkühlen lassen.

Zwiebel schälen, Kartoffeln pellen, beides in Scheiben schneiden. Von den Eiern die Schale abpellen, Tomaten waschen und beides in Viertel schneiden. Salat putzen, waschen und trocken schleudern.

Für die Vinaigrette: Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer verrühren, sodass sie sämig wird.

Anchovis-Filets und Oliven abtropfen lassen. Alle Salatzutaten auf vier Teller verteilen und den Nizza-Salat mit der Vinaigrette beträufeln.

Juliettes Tipp:

Paprika, Kapern oder auch Thunfisch aus der Dose.

Nährwerte pro Portion:

Brennwert: 2600 KJ / 620 Kcal

Eiweiß: 43 g

Fett: 49 g

Kohlenhydrate: 21 g