



Streckenzeit: circa 30 min (ohne Kochzeit für Kartoffeln)



Salade Niçoise mit frischem Thunfisch

Anmerkung: Der Nizza-Salat eignet sich gut für die Pantry, weil er aus vielen haltbaren Zutaten und länger lagerfähigen Gemüsen besteht, die mit wenigen frischen Kräutern und Salat schnell zu einer sättigenden Mahlzeit werden. Mit gebratenem frischem Thunfisch wird er sogar richtig edel.

Die Zubereitung:

Die Vinaigrette: 1/2 TL Meersalz mit einer Knoblauchzehe im Mörser oder mit einem Messerrücken auf einem Brett zu einer Paste verreiben. Mit einem kleinen Schuss Weissessig, Saft einer halben Zitrone (ca. 2 EL), 1 TL Dijonsenf, Pfeffer aus der Mühle und reichlich Olivenöl vermischen. Das Verhältnis Essig zu Öl sollte mindestens 1:3 betragen. Kräftig aufgeschlagen, wird die Vinaigrette cremig.

Zubereitung Salat: Kartoffeln kochen, abkühlen lassen, pellen und in Würfel schneiden. Die Kartoffelwürfel mit etwas Vinaigrette vermischen und ziehen lassen. Eier wachsw weich bis hart kochen (ca. 8 Minuten), abschrecken, pellen und vierteln. Bohnen putzen, 10 Minuten kochen und in kaltem Wasser abschrecken, damit sie knackig grün bleiben.

Tomaten waschen und vierteln. Zwiebel in Ringe und Staudensellerie in dünne Scheiben schneiden. Die Anchovis der Länge nach halbieren, Oliven entkernen und halbieren, Salz von den Kapern abspülen. Kräuter und Salatblätter zupfen, waschen und abtupfen.

Salatblätter etwas Vinaigrette vermischen und auf einer Platte auslegen. Auf dem Salatbett Zutaten verteilen: Tomaten, Kartoffelwürfel, Bohnen, Eier und den Staudensellerie. Mit Kapern, Oliven, Anchovis, Basilikum und dem abgetropften Dosenthunfisch dekorieren. Petersilie hacken, mit dem restlichen Dressing vermischen und zum Schluss über den Salat träufeln.

Mit frischem Thunfisch: Thunfisch salzen, pfeffern und mit einer Knoblauchzehe in Olivenöl 1 - 2 Minuten von jeder Seite anbraten. Er soll innen noch rosa bleiben. Den Thunfisch in Streifen schneiden und auf dem Salat anrichten.

Werkzeuge: Messer, Brett, kleiner Topf, großer Teller, kleine Pfanne

Die Zutaten für zwei Personen

Für die Vinaigrette:

Knoblauchzehe
Meersalz
Weissweinessig
Zitrone
Dijonsenf
schwarzer Pfeffer
sehr gutes Olivenöl

Die haltbaren Zutaten:

2 EL dunkle Oliven (entkernt)
1 kleine Dose Thunfisch (80 g)
4-6 Anchovis-Filets
1 EL Kapern (in Salz) oder Kapernäpfel
1 bis 2 Eier
eingelegte Artischocken (optional)

Frisches haltbares Gemüse:

1 gr. Tomate oder 4 Cocktailtomaten
2 Kartoffeln (gerne vom Vortag)
1 rote Zwiebel

Frisches Grün und Kräuter:

Handvoll grüne Bohnen
1 kleiner Romana Salat
glatte Petersilie
frisches Basilikum
1 Stange Staudensellerie (optional)

Zusätzlich:

1 Scheibe frischer Thunfisch (200 g)



[Mehr Info hier:](#)