

Salat Nicoise - Französischer Thunfischsalat to go

VORBEREITEN

50
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Mörser
großes Einmachglas

Beim Anblick dieses frischen To-go-Salates springt der Thunfisch schon fast von allein ins Glas. Dazu feiern kleine Pellkartoffelchen, knackige grünen Bohnen, süße Paprika, fruchtige Tomaten, würzige Sardellen, perfekt gekochte Eier und knusprige Croûtons im Glas-Nicoise eine bunte Party für dich. Das ist knackiger Salat-Spaß zum Mitnehmen.

Zutaten für 1 Portion

Für den Salat

2 Eier
1 Handvoll grüne Bohnen
1/2 orangene Paprika
5 kleine Kartoffeln
1/2 Gurke
1 Salatherz
1 Dose Thunfisch
4 Sardellen
2 Teelöffel Kapern
1/2 Bund Basilikum
1 Esslöffel Pflanzenöl
6 Kirschtomaten

Für die Croûtons

2 Scheiben Baguette oder Weißbrot vom Vortag
2 Esslöffel Olivenöl
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer

Für die Vinaigrette

2 Knoblauchzehen
1 Bund Basilikum
100 ml Olivenöl
2 1/2 Esslöffel Rotweinessig
2 Teelöffel Honig

- 1 -

Für den Salat Kartoffeln in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen. Nach eigenem Geschmack pellen oder mit Schale in Scheiben schneiden und beiseitestellen.

- 2 -

Salat waschen. Salatblätter und Basilikum in grobe Stücke zupfen. Tomaten halbieren und Gurke in dünne Scheiben schneiden. Thunfisch abgießen. Eier ca. 7 Minuten kochen und unter kaltem Wasser abschrecken. Etwas auskühlen lassen, pellen und vierteln. Zutaten beiseitestellen.

- 3 -

Bohnen putzen und in kochendem Wasser 6-8 Minuten bissfest garen. Abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken. Paprika in schmale Streifen schneiden. Mit Öl in einer Pfanne 5 Minuten anbraten und beiseitestellen.

- 4 -

Für die Croûtons Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Brot von allen Seiten ca. 5 Minuten knusprig rösten.

Salat Nicoise - Französischer Thunfischsalat to go

Knoblauchzehe schälen, halbieren und mit der Schnittseite über die Brotscheiben reiben. Brot in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

- 5 -

Für die Vinaigrette Basilikumblätter von den Stängeln zupfen. Knoblauch schälen und mit Salz und Pfeffer im Mörser zu einer Paste verarbeiten. Basilikum, Olivenöl, Essig und Honig zugeben. Weiter mörsern, bis ein homogenes Dressing entsteht.

- 6 -

Vinaigrette in das Einmachglas füllen. Nacheinander alle Zutaten im Glas übereinander schichten und mit Croûtons abschließen. Vor dem Essen gut durchschütteln.