



# Nizzaer Salat mit zarten Matjesfilets

- **Vorbereitungszeit:** 0m
- **Zubereitungszeit:** 0m
- **Fertig in** 0m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '0', 'cook_time' : '0m', 'prep_time' : '0m', 'servings' : '', 'yield' : '' });
```

Hier einmal eine Variante des Nizzaer Salates

## Zutaten

- (4 Personen)
- 6-8 Stück junge, holländische Matjesfilets
- 1 Kopfsalat oder besser entsprechen Salatherzen
- 4 hart gekochte Eier
- 1 rote Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 fein geschnittene Zwiebel
- 10-15 Kapern
- 12 Stück kernlose schwarze Oliven
- 300g Faden oder "Bobby" Böhnchen
- 1 Stangen junger, zarter Frühlingslauch
- 2 kleine Zucchini oder 1 grüne Gurke
- 1 Schälchen Kirschtomaten
- 1-2 fein geschnittene Knoblauchzehen
- 4-5 Stück Pellkartoffeln in Scheiben.
- Etwas Weinessig und Olivenöl
- Gewürze

## Zubereitungsart

### Schritt1

### Schritt2

Die Vinaigrette:

### Schritt3

Ich beginne mit der Herstellung einer "satten" Vinaigrette, die man aus der geschnittenen Zwiebel

und dem Knoblauch mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker, Essig, ev. etwas Senf zubereitet und mit Öl aufrührt.

#### **Schritt4**

Die Matjesfilets schräg in 3 cm große Happen schneiden. Den grünen Salat putzen und in kaltem Wasser "auffrischen", anschließend auf einem Küchentuch trocknen oder trocken schleudern.

#### **Schritt5**

Die Fadenböhnchen putzen, waschen und in Salzwasser "al dente" blanchieren, abkühlen.

#### **Schritt6**

Den Paprika ebenfalls putzen und in dünne Streifen schneiden; ebenfalls den Frühlingslauch.

#### **Schritt7**

Die Zucchini`s oder die grüne Gurke schälen, halbieren, die Kerne entfernen und in Scheiben schneiden.

#### **Schritt8**

Die Kirschtomaten kurz in kochendes Wasser geben und sofort in kaltem Wasser abkühlen, anschließend schälen, ev. halbieren.

#### **Schritt9**

Zuerst die noch warmen Pellkartoffeln in Scheiben mit der Vinaigrette anmachen, etwas schwenken.

#### **Schritt10**

Dann das übrige Gemüse dazu geben und alles etwas einziehen lassen.

#### **Schritt11**

Anrichtevorschlag:

#### **Schritt12**

Alles auf den Salatblättern placieren und mit Eier Sechsteln und den Matjeshappen garnieren. Gern komplettiere ich meinen Nizzaer Salat noch mit Artischockenherzen oder Böden und reiche dazu geröstetes Baguette oder Vollkornbrot.

**Rezeptart:** Kalte Vorspeisen **Tags:** frisch

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/nizzaer-salat-mit-zarten-matjesfilets/>