

Nizza Salat / Salat Nicoise



- **Küche:** Französisch, Mediterran
- **Gang:** Abendessen, Mittagessen, Snack
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 5m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '5m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Nizza Salat oder Salat Nicoise ist der Klassiker unter den Salaten!

Etwas für die gestresste Hausfrau, selbstverständlich auch den gestressten Hausmann und Berufstätige – schnell und einfach gemacht.

Zutaten

- Für den Salat:
- 300 - 350 g guter Thunfisch in Öl. (Ganze Stücke)
- 1 Kopf - oder Eichblattsalat
- 4 hart gekochte Eier

- 1 fein geschnittene Zwiebel
- 10 - 15 Murcia Kapern
- 12 Stück kernlose schwarze Oliven
- 300 g Faden - oder "Bobby" Böhnchen
- 10 Radieschen
- 1 Schälchen Kirschtomaten
- 4 mittelgroße, Pellkartoffeln in Scheiben
- Etwas frischen Basilikum und Kerbel
- Für die Vinaigrette:
- 1 - 2 fein geschnittene Knoblauchzehen (Nach eigenem Geschmack)
- 3 - 4 El Sherryessig
- 4 El Geflügelfond oder Gemüsebrühe
- 5 El Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Die Vinaigrette:

Schritt3

Aus einer fein geschnittenen Zwiebel und Knoblauch, Salz, Pfeffer, etwas Zucker, 1 Tl Senf und Essig mit Olivenöl eine herzhaft satte Vinaigrette "aufziehen, etwas erwärmen.

Schritt4

Den Salat putzen, zupfen und in kaltem Wasser ca. 20 min. "auffrischen". Anschließend auf einem Küchentuch trocknen oder trocken schleudern.

Schritt5

Die Fadenböhnchen putzen, ev. fädeln, waschen und in Salzwasser "al dente" blanchieren, abkühlen und in etwas Vinaigrette marinieren.

Schritt6

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

Schritt7

Die gekochten Pellkartoffeln in etwas dickere Scheiben schneiden, etwas von der Vinaigrette marinieren..

Schritt8

Anrichtevorschlag:

Schritt9

Alles mit der Vinaigrette anmachen. Dekorativ unter Beachtung des Farbenspiels anrichten, den Salat betreufeln. Mit großen Stücken von Thunfisch, Eier-Sechsteln, Kapern und Oliven garnieren.

Schritt10

Dazu reiche ich krosses, warmes Baguette oder Ciabatta Brot.

Rezeptart: Salatrezepte **Tags:** der klassiker, einfach, leicht

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)559
- Fett (g)38
- KH (g)22
- Eiweiss (g)30
- Ballast (g)9

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