



## 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/>