Salade niçoise

Rezept vom Treffen bei Kenwood am 6. Sept. 2025
Zutaten: (4 Portionen)
Für den Salat:

- 500 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 200 g grüne Bohnen
- 300 ml Gemüsebrühe
- 2 Eier (Größe M)
- 1 rote Zwiebel
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Salatgurke
- 4 Tomaten
- 300g gemischter Blattsalat (Radicchio, Romana-Salat, Kopfsalat)
- 200g Thunfisch
- 8 Sardellenfilet (nach Belieben)
- ½ Bd.frische Petersilie
- 2 EL Kapern oder Kapernäpfel
- 2 EL schwarze Oliven

Für das Dressing:

- 2 Knoblauchzehen
- 3 – 4 EL Essig
- 1 TL Dijonsenf (oder Löwensenf)
- 1 Prise Zucker
- 3 – 4 EL Olivenöl
- Pfeffer, Salz

Zubereitung

1. Schritt
Kartoffeln als Pellkartoffeln garen. In der Zwischenzeit die Bohnen waschen, putzen, in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Gemüsebrühe erhitzen, Bohnen ca. 8 Minuten darin bissfest garen, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen. Eier in

einem Topf mit kochendem Wasser ca. 10 Minuten hart kochen.

2. Schritt

Zwiebel schälen, in Spalten schneiden. Paprikaschote vierteln, entkernen, quer in Streifen schneiden. Salatgurke längs halbieren. Die Kerne herausschaben, dann die Gurke vierteln. Gurkenviertel in Scheiben schneiden.

Tomaten, halbieren, Stielansatz entfernen, in Spalten schneiden. Blattsalate waschen, zerzupfen, trockenschleudern.

3. Schritt

Kartoffeln abgießen, etwas abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden. Hartgekochte Eier abschrecken, pellen und in Achtel schneiden. Sardellenfilets nach Belieben etwas kleiner schneiden. Petersilie fein hacken.

4. Schritt

Für das Dressing die Knoblauchzehen, Essig, Senf, Zucker und Olivenöl im Blender fein mixen, bis ein cremiges Dressing entstanden ist. Dressing kräftig mit Pfeffer und ein wenig Salz würzen.

5. Schritt

Blattsalate, Kartoffeln, Bohnen, Zwiebeln, Paprika, Tomaten und Gurken mit dem Dressing gut vermischen. Alles auf Tellern anrichten. Mit den Eiern, Kapern und Oliven belegen, Sardellenfilets auf den Eiern verteilen.

Thunfisch so anbraten, dass er innen noch rosa ist. In Tranchen schneiden und die auf dem Salat anrichten. Mit frischer Petersilie bestreuen und sofort servieren.