

Nizzasalat mit Ei und Thunfisch an leckerem Dressing

Das Rezept von unserem Nizzasalat mit Ei und Thunfisch an leckerem Dressing ist einfach und schnell zubereitet. Der perfekte Salat zum Grillfest oder als leichtes Mittagessen.

Portionen: 4
 Schwierigkeitsgrad: leicht
 Koch/Köchin: Jörg Ilzhöfer

Zutatenliste für den Nizzasalat:

- 4 Eier (gekocht)
- 100 g Kirschtomaten
- 100 g grüne Bohnen (Prinzess-Bohnen)
- 1 rote Paprika
- 250 g Salatgurke
- 1 Kopfsalat
- 3 Stängel Frühlingszwiebeln
- 10 schwarze Oliven (echte)
- 200 g Thunfisch in Öl (abgetropft)

Zutatenliste für das Dressing:

- 6 EL Olivenöl
- 3 EL Weißweinessig
- 1 EL Senf
- 8 EL Gemüsebrühe (kräftig)
- 1 EL Knoblauchzehe (geschält, klein geschnitten)

So bereiten Sie das Dressing für den Nizzasalat zu

Das Olivenöl und den Weißweinessig verquirlen, anschließend den Senf unterrühren. So entsteht schon eine gute Bindung. Dann salzen und pfeffern.

Tipp: Für das Dressing können Sie auch einen körnigen Dijon-Senf verwenden.

Jetzt die Brühe dazugeben und mit Zitronenabrieb abschmecken. Zum Schluss den gehackten Knoblauch unterrühren. Das Dressing nimmt dann schon den Geschmack des Knoblauchs auf.

Tipp: Stellen Sie viel Dressing her, denn Sie benötigen sehr viel davon für die Salatmenge.

So bereiten Sie den Nizzasalat zu

Alle genannten Zutaten in die gewünschte Form bringen. Den Kopfsalat waschen, grob zerteilen und trocken schütteln. Die Bohnen blanchieren, bis sie bissfest sind und bei der Salatgurke das Kernfleisch herausnehmen und danach in Streifen schneiden. Die Paprika von den Kernen befreien und ebenfalls in Streifen schneiden. Die Kirschtomaten bitte halbieren.

Anschließend den Salat gemeinsam mit dem Dressing, den Kirschtomaten, den grünen Bohnen, der Paprika und der Salatgurke locker mischen. Und dann noch die Eier dazu geben. Diese nach dem Schälen bitte viertelt.

Tipp: Die Eier am Ende untermengen, damit sie nicht allzu sehr auseinanderfallen.

Die Frühlingszwiebeln in kleine, ein Zentimeter breite Ringe schneiden. Den Salat schön anrichten und mit den Oliven, dem Thunfisch und den Frühlingszwiebeln garnieren.

Tipp: Nehmen Sie nur echte Oliven und keine gefärbten. Natürlich gereifte Oliven erkennen Sie am Aussehen. Sie sind ungleichmäßig in der Farbe und nicht ganz so prall. Die Farbe variiert von grau über violett bis schwarz. Gefärbte Oliven sind meist pechschwarz und einheitlich in der Färbung. Wenn Produzenten nachhelfen und grüne, unreife Oliven mit Eisen-II-Gluconat (E579) oder Eisen-II-Lactat (E585) färben, ist das auf der Verpackung angegeben. Dann finden Sie in der Regel die Bezeichnung "geschwärzte Oliven" auf den Gläsern und Dosen.

Außerdem bitte auf Qualität achten und verwenden Sie Thunfisch mit Nachhaltigkeitssiegel und fairer Fangmethode.