

Christian Henze
Christian's Nizza-Salat

Donnerstag, 16. Mai 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran

Zutaten:

300 g	zarte grüne Bohnen
etwas	Meersalz
6	Knoblauchzehen (nach Belieben entsprechend weniger!)
75 ml	Olivenöl (kaltgepresst)
2 EL	Mandelkerne (geschält)
300 g	gekochte Pellkartoffeln vom Vortag (z. B. kleine neue Kartoffeln; Drillinge)
1 TL	Harissa (nordafrikanische Chilipaste; alternativ Chiliflocken oder Cayennepeffer)
etwas	schwarzer Pfeffer (aus der Mühle)
0,5 Bund	glatte Petersilie
2	Romana-Salatherzen
1 Dose	Bio-Thunfischfilet in Olivenöl (ca. 190 g)
4	Bioeier, hart gekocht

Sardellen-Dressing:

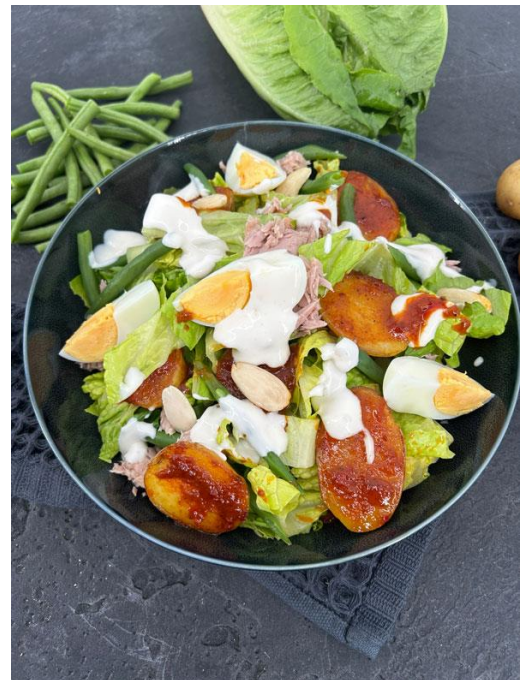
3	Sardellenfilets (Glas; in Lake)
2 EL	Zitronensaft
4 EL	Obstessig
2 Prisen	Zucker
80 g	schwarze Oliven (ohne Stein)
etwas	Meersalz

Mayonnaise-Dressing:

4 EL	Mayonnaise (80 % Fett)
2 EL	Naturjoghurt (3,5 % Fett)
2 EL	Obstessig, mild
etwas	Meersalz

Zubereitung:

1. Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen. Etwas Salzwasser in einem Topf aufkochen, die Bohnen darin zugedeckt mit noch leichtem Biss garen.
2. Bohnen abgießen, in eisgekühltem Wasser abschrecken, dann abtropfen lassen.
3. Knoblauchzehen schälen und halbieren. Öl in einer Pfanne leicht erhitzen. Knoblauch darin sacht weich garen. Dabei darauf achten, dass der Knoblauch nicht zu stark geröstet wird, sonst wird er bitter.
4. Mandelkerne hacken.
5. Pellkartoffeln abziehen und, je nach Größe, halbieren oder vierteln.
6. Knoblauch aus der Pfanne nehmen, mit einer Gabel zerdrücken und mit Mandeln, Harissa, etwas Salz und Pfeffer zu einer Paste verrühren. Kartoffeln und Würzpaste mischen.
7. Petersilie waschen trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Petersilie hacken.
8. Das Knoblauchöl in der Pfanne wieder erhitzen. Die Kartoffeln darin 3–4 Minuten kräftig anbraten und rösten. Petersilie untermischen und dann in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.
9. Salatherzen putzen, waschen, in Streifen schneiden und trocken schütteln oder schleudern.
10. Thunfisch abtropfen lassen.



11. Für das Sardellen-Dressing die Filets fein hacken und mit Zitronensaft, Essig und Zucker verrühren. Oliven halbieren, unterrühren und mit Salz abschmecken.
12. Für das Mayonnaise-Dressing alle Zutaten, 1 Prise Salz und 1 EL Wasser verrühren.
13. Bohnen, Salatstreifen und Thunfisch zu den Kartoffeln geben und alles vermengen.
14. Sardellen-Dressing locker unterheben und den Salat auf Teller verteilen.
15. Eier pellen, hacken und auf dem Salat verteilen. Das Mayonnaise-Dressing überträufeln. Mit etwas Pfeffer übermahlen und servieren.

Pro Portion: 715 kcal / 3000 kJ

22 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 58 g Fett