

Nizzasalat

Wohl einer der bekanntesten Salate ist der Nizzasalat. Die wichtigsten Zutaten für das Rezept sind Tomaten, Paprika, grüne Bohnen, Eier, Thunfisch und Oliven.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 55 min



Foto: Katrin Morenz

Zutaten

250 g	Kartoffeln
2 Stk.	Eier
250 g	Bohnen (grüne)
1 Dose	Thunfisch
1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Paprikaschote (gelbe)
3 Stk.	Tomaten
0.5 Stk.	Gurken
1 Stk.	Salat (grünen)
1 Prise	Basilikum
1 Handvoll	Oliven (schwarze)
3 EL	Zitronensaft
6 EL	Olivenöl
2 Stk.	Knoblauchzehe
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für den Nizzasalat reichlich Salzwasser in einem Topf erhitzen und die Kartoffeln darin 20-25 Minuten gar kochen. In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.

2. In einem anderen Topf Wasser zum Kochen bringen und die Eier darin in 8-10 Minuten hart kochen. Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden.
3. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und je nach Größe vierteln oder achtern. Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Salatblätter waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.
4. Basilikum waschen und in feine Streifen schneiden. Thunfisch, grüne Bohnen und Oliven abtropfen lassen. Kartoffeln abgießen, pellen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Eier pellen und vierteln.
5. Aus Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren. Knoblauch schälen, sehr fein hacken und in das Dressing einrühren.
6. Kartoffeln, Bohnen, Thunfisch, Zwiebel, Paprika, Tomaten, Gurke, Salatblätter, Oliven und Basilikum vorsichtig miteinander vermengen und schließlich mit dem Dressing mischen. Anrichten, mit Eiern garnieren und servieren.

Tipp

Zum Nizzasalat schmeckt am besten frisches Stangenweißbrot.