



Bunter Salade niçoise

mit Thunfisch und Oliven



20-30min



2 Personen

Dieser Klassiker stammt aus der französischen Mittelmeerstadt Nizza, die dem Gericht auch ihren Namen leibt. Ein tolles Geschmackserlebnis dank knackigem Romanasalat, feinem Thunfisch, fruchtigen Tomaten und besten Oliven, komplettiert durch grüne Bohnen und Kartoffeln. Bon appétit!

Was du von uns bekommst

- 250g festkochende Kartoffeln
- 250g grüne Bohnen
- 1 Packung Romanasalat
- 1 rote Zwiebel
- 250g Kirschtomaten
- 1 Packung schwarze Oliven
- 1 Dose Thunfisch in Öl^{4,6}
- 2 Bio-Eier³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf
- kleiner Kochtopf
- Sparschäler
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (3), Fisch (4), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 528kcal, Fett 27.0g, Kohlenhydrate 34.8g, Eiweiß 31.6g



1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** und die **Bohnen** aufsetzen. Die **Kartoffeln** ggf. schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Sobald das Wasser kocht, die **Kartoffeln** hineingeben und in 15-20Min. gar kochen.



4. Dressing anrühren

Aus 2-3EL Olivenöl, 1-2EL Essig und 1EL Wasser ein **Dressing** anrühren und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.



2. Bohnen kochen

Die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** quer halbieren. Die **Bohnen** in den letzten 4-5Min. zu den **Kartoffeln** geben und bissfest kochen. Beides in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



5. Ei kochen

In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für **1 Ei** aufsetzen. Sobald das Wasser kocht, das **Ei** vorsichtig hineingeben und je nach gewünschtem Härtegrad 5-7Min. kochen. Kalt abschrecken, schälen und halbieren.

Tipp: Wer großen Hunger hat, kann auch **beide Eier** verwenden.



3. Gemüse schneiden

Den **Romanasalat** der Länge nach achteln und nach Wunsch in kleine oder größere Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Kirschtomaten** und die **Oliven** halbieren. Den **Thunfisch** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Salat mischen

Den **Romanasalat** mit den **Kartoffeln**, den **Bohnen**, den **Zwiebeln**, den **Tomaten**, den **Oliven** und dem **Thunfisch** locker vermengen. Das **Dressing** darübergeben und den **Salade niçoise** mit dem **Ei** servieren.