



Garnelen auf Salade niçoise

mit Kartoffeln und grünen Bohnen



ca. 30min



2 Personen

„Salade niçoise“ bedeutet übersetzt „Salat nach Nizzaer Art“; seine Herkunft wird – wie der Name schon verrät – der südfranzösischen Küste zugeordnet. Die einzelnen Zutaten können sich je nach Rezept unterscheiden, oft dabei sind aber Kartoffeln, grüne Bohnen und Oliven – so auch heute bei uns. Wir haben außerdem noch um ein paar köstliche, saftige Garnelen ergänzt, um das Rezept richtig luxuriös zu machen. Bon appétit!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Babykartoffeln
- 250g grüne Bohnen
- 250g Kirschtomaten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Schalotte
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut¹
- 1 Pck. schwarze Oliven
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- ½TL Senf²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Zitruspresse
- Sieb
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Allergene

Krebstiere (1), Senf (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 630kcal, Fett 36.0g, Kohlenhydrate 52.7g, Eiweiß 21.5g



1. Gemüse kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe halbieren oder vierteln, in das kochende Wasser geben und 4-5Min. kochen. Die **Bohnen** dritteln und die Enden entfernen, dann zu den **Kartoffeln** geben und beides in weiteren 8-10Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen, dann zurück in den Topf geben.



4. Garnelen grillen

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Mit 2EL Olivenöl, dem Knoblauch und 1 Prise Salz vermengen und in einer mittelgroßen (Grill-)Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 1-2Min. grillen.



2. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** halbieren. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Schalotte** schälen, halbieren und **1 Hälfte** grob würfeln, die **andere Hälfte** in feine Streifen schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



5. Anrichten und servieren

Die **Kartoffeln** mit den **grünen Bohnen**, den **Tomaten**, den **Oliven**, den **restlichen Schalotten** und den **Garnelen** anrichten und mit dem **Dressing** beträufelt servieren.



3. Dressing mixen

Die **gewürfelte Schalotte** mit **2EL Zitronensaft**, 2EL Olivenöl, 1EL Wasser, ½TL Senf, je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker und 1 Prise Pfeffer in einem hohen Gefäß zu einem feinen **Dressing** pürieren. Mit Salz und Zucker abschmecken.



6. Herumeiern erlaubt

Ein ganz klassischer Nizza-Salat enthält meist Thunfisch und Ei. Den Thunfisch ersetzen wir in diesem Rezept elegant durch Garnelen, aber das Ei haben wir heute weggelassen. Wer gerne eins hätte: einfach hart kochen und etwas abkühlen lassen, dann aufschneiden und auf dem Salat anrichten.