



Garnelen auf Salade niçoise

mit Kartoffeln und grünen Bohnen



ca. 30min



3-4 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

- 1kg Babykartoffeln
- 500g grüne Bohnen
- 500g Kirschtomaten
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Schalotten
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut
1
- 2 Pck. schwarze Oliven
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große 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 620kcal, Fett 32.3g, Kohlenhydrate 57.7g, Eiweiß 21.9g

1

1. Gemüse kochen

In einem großen 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.

2

2. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** halbieren. Die **Zitronen** halbieren und auspressen. Die **Schalotten** schälen und halbieren, **1 Schalotte** grob würfeln, die **andere Schalotte** in feine Streifen schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.

3

3. Dressing mixen

Die **gewürfelte Schalotte** mit **4EL Zitronensaft**, 4EL Olivenöl, 2EL Wasser, 1TL Senf, je ½TL Salz und Zucker und 1 Prise Pfeffer in einem hohen Gefäß zu einem feinen **Dressing** pürieren. Mit Salz und Zucker abschmecken.

4

4. Garnelen grillen

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Mit 3EL Olivenöl, dem Knoblauch und ½TL Salz vermengen und in einer großen (Grill-)Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 1-2Min. grillen.

5

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.

6

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.