



Niçoise-Salat

mit Bohnen, Kartoffeln und Ei



30-40min



3-4 Personen

Dieser Salat-Klassiker stammt aus dem französischen Nizza, das dem Gericht seinen Namen leiht. Mit Bohnen und Kartoffeln, hart gekochtem Ei, Oliven und gerösteten Mandeln ist er ein richtig toller Sattmacher und dabei gesund und leicht. Bon appétit!

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 400g breite Bohnen
- 10g Dill & Petersilie
- 2 Pck. Romanasalat
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,2}
- 4 Bio-Eier ¹
- 50g Mandelblättchen ⁴
- 1 Pck. schwarze Oliven

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- Küchenreibe

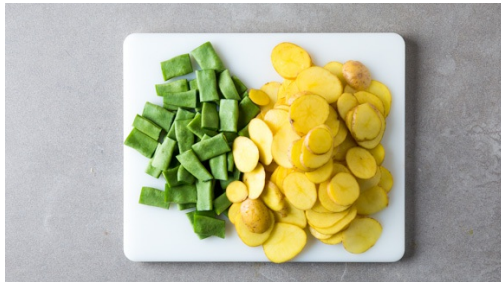
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (1), Milch (2), Senf (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 510kcal, Fett 25.5g, Kohlenhydrate 49.4g, Eiweiß 18.5g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die Enden der **Bohnen** entfernen und die **Bohnen** in ca. 3cm große Stücke schneiden.



2. Gemüse rösten

Die **Kartoffeln** gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit 1EL Olivenöl sowie je 2 Prisen Salz und Pfeffer vermengen und 25-30Min. im Ofen backen. Während der letzten 10-15Min. die **Bohnen** dazugeben.



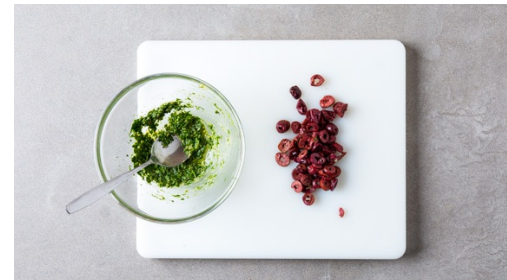
3. Salat schneiden

Die **Petersilie** und den **Dill** samt Stängeln fein schneiden. Den **Salat** bis auf den harten Strunk in feine Streifen schneiden. Den **Käse** fein reiben.



4. Eier kochen

In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen und diese **je nach Geschmack** in 6-7Min. wachweich oder in 9-10Min. hart kochen. Anschließend kalt abschrecken.



5. Dressing vorbereiten

In den letzten 3-5Min. der Backzeit die **Mandelblättchen** zu den **Kartoffeln** und den **Bohnen** in den Ofen geben und mitrösten, bis sie goldbraun sind. Die **Kräuter** mit 2TL Senf, 2EL Olivenöl, 2EL Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Die **Oliven** in Ringe schneiden.



6. Salat vermengen

Das **Dressing** mit dem **Ofengemüse**, dem **Salat**, dem geriebenen **Käse** und den **Oliven** vermengen. Die **Eier** schälen, vierteln und auf dem **Salat** angerichtet servieren.