



Salade Niçoise mit Stremellachs und Ei

mit grünen Bohnen und Oliven



ca. 30min



4 Portionen

Ein Klassiker aus Frankreich: der Nizza-Salat. Hier treffen zarte Babykartoffeln und grüne Bohnen auf fruchtige Tomaten, knackigen Romanasalat und aromatische Oliven. Dazu gibt es wachsweiße Eier und mild geräucherten Stremellachs, abgerundet von einem feinsüßlichen Dressing. Frisch, ausgewogen und genau richtig für warme Tage.

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. Babykartoffeln
- 250g grüne Bohnen
- 4 Bio-Eier ¹
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Tomaten
- 2 Pck. Romanasalat
- 2 Pck. ASC-Stremellachs ²
- 2 Pck. schwarze Oliven

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- großer Topf
- kleiner Topf
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Fisch (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 733kcal, Fett 42.0g,
Kohlenhydrate 52.4g, Eiweiß 33.0g



1. Kartoffeln kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** und die **Bohnen** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in das kochende Wasser geben und 8-10Min. kochen lassen.



4. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Tomaten** in Spalten schneiden. Den **Salat** vom Strunk befreien, der Länge nach halbieren und in breite Streifen schneiden oder zupfen.



2. Bohnen mitkochen

Inzwischen von den **Bohnen** die Enden abschneiden und die **Bohnen** quer halbieren. Nach 8-10Min. Kochzeit die **Bohnen** zu den **Kartoffeln** in den Topf geben und 10-12Min. weiterkochen, bis die **Kartoffeln** und die **grünen Bohnen** gar sind. In einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen.



5. Dressing zubereiten

6EL Olivenöl mit 2EL Essig, 2TL Senf, 2TL Honig, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und mit den **Zwiebeln** vermengen. Anschließend die **warmen Kartoffeln** und die **Bohnen** untermengen.



3. Eier kochen

Während die **Kartoffeln** und **Bohnen** kochen, in einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in ca. 6Min. weich kochen. **Tipp:** Wer **härtere Eier** mag, kocht sie 2Min. länger. Die **Eier** abgießen, kalt abschrecken und schälen.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Salatstreifen** und die **Tomaten** auf Tellern anrichten, mit dem **Kartoffel-Bohnen-Salat** belegen und mit dem **restlichen Dressing** beträufeln. Die Haut entfernen und den **Lachs** mit einer Gabel grob zerteilen, evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Die **Eier** halbieren. Den **Salat** mit dem **Lachs**, den **Eiern** und den **Oliven** belegen und servieren.