



Zubereitungszeit

Personen

Salade niçoise

30 Min

4

ZUTATEN ZUBEREITUNG

400g Thunfisch
2EL Risina-
bohnen
1 Fenchel
1 Bund Frühlings-
zwiebeln
2 Limetten
2 Zitronen
1 Tomate
1 Bund Basilikum
1 Bund Petersilie
1 Gurke
1 Glas Kapern
50g Kefen
1EL Senf
1EL Sherryessig
1 Ei
1dl Olivenöl

Salzzitrone

Zitronen schälen und auspressen. Die Schalen zusammen mit dem Saft und jeweils einer grosszügigen Prise Zucker und Salz in einen Topf geben. Kurz aufstossen lassen und für 30 Minuten bei leichter Hitze simmern lassen. Anschliessend abkühlen lassen und den Sud beiseite stellen.

Vinaigrette

Frühlingszwiebeln, Kapern, Tomate, Kefen, Basilikum, Petersilie, Fenchel, Gurke und die abgekühlten Zitronenschalen in feine Würfel schneiden. Alles in einer Schüssel zusammen mit Limettensaft, Sherryessig, Senf, 2 EL Salzzitronensud und Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren, abschliessend abschmecken.

Bohnen und Ei kochen

Bohnen in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen (je nach Dicke/Sorte ggf. um 1 bis 5 Minuten anpassen). Danach abgiessen und etwas abkühlen lassen. Das Ei für 10 Minuten kochen, anschliessend abschrecken und schälen. Das Eigelb hacken oder zerreiben und beiseitestellen.

Thunfisch

Thunfisch in gleich grosse Stücke teilen und in Olivenöl, etwas Piment d'Espelette und Salz marinieren. In einer gut vorgeheizten Grillpfanne oder auf dem Grill kurz von allen Seiten angrillen. Danach auf einem Gitter abstehen lassen.

Anrichten

Gekochte Bohnen zur Vinaigrette geben und alles gut vermengen. Thunfisch in mundgerechte Stücke schneiden und auf dem Teller drapieren. Darüber die Vinaigrette mit dem Salat verteilen und mit dem gehackten Eigelb und frischen Kräutern garnieren.

