



Salade niçoise

mit Thunfisch



20-30min



2 Personen

Dieser Klassiker stammt aus der französischen Mittelmeerstadt Nizza, die dem Gericht auch ihren Namen leiht. Von dem erfrischenden Salat, der auch an grauen Tagen den Sommer auf den Tisch zaubert, sind wir überzeugt - und du mit Sicherheit auch! Traditionell aus Tomaten, Oliven, Thunfisch und Olivenöl gemischt, komplettieren hier noch gekochte grüne Bohnen und Kartoffeln dein Geschmackserlebnis! Bon appétit!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Romanasalat
- 250g festkochende Kartoffeln
- 100g grüne Bohnen
- 2 Eier³
- 250g Kirschtomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose Thunfisch⁴
- 50g schwarze Oliven

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- kleiner Kochtopf
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

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

Allergene

Eier (3), Fisch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 450kcal, Fett 22.6g, Kohlenhydrate 31.3g, Eiweiß 25.6g



1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** und die **Bohnen** aufsetzen. Die **Kartoffeln** ggf. schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Sobald das Wasser kocht, die **Kartoffeln** hineingeben und in ca. 15-20Min. gar kochen.



2. Bohnen kochen

Inzwischen die **Bohnen** an beiden Enden abschneiden und quer halbieren. Die **Bohnen** in den letzten ca. 4-5Min. zu den **Kartoffeln** geben und bissfest kochen. Beides abgießen und kalt abschrecken.



3. Gemüse schneiden

Den **Salat** der Länge nach achteln und nach Wunsch in kleine oder größere Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Die **Kirschtomaten** und die **Oliven** halbieren. Den **Thunfisch** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Dressing anrühren

Aus 2-3EL Olivenöl, 1-2EL Essig und 1EL Wasser ein **Dressing** anrühren und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.



5. Ei kochen

In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für **1 Ei** aufsetzen. Sobald das Wasser kocht, das **Ei** vorsichtig hineingeben und je nach gewünschtem Härtegrad ca. 5-7Min kochen. Kalt abschrecken, schälen und halbieren. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch **beide Eier** verwenden.



6. Salat mischen

Den **Romanasalat** mit den **Kartoffeln**, den **Bohnen**, den **Zwiebeln**, den **Tomaten**, den **Oliven** und dem **Thunfisch** locker vermengen. Das **Dressing** darübergeben und den **Salade niçoise** mit dem **Ei** servieren.