



Salade niçoise

mit Thunfisch



20-30min



3-4 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

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Packung Romanasalat
- 200g grüne Bohnen
- 2 Eier³
- 250g Kirschtomaten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Dosen Thunfisch⁴
- 100g 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 395kcal, Fett 18.6g, Kohlenhydrate 27.3g, Eiweiß 24.7g



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.



4. Dressing mischen

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



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.



5. Eier kochen

In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** aufsetzen. Sobald das Wasser kocht, die **Eier** vorsichtig hineingeben und je nach gewünschtem Härtegrad ca. 5-7Min kochen. Kalt abschrecken, schälen und halbieren.



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.



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.