

MARLEY SPOON



Niçoise-Salat

mit Bohnen, Kartoffeln und Ei



30-40min



3-4 Personen

Dieser Salat-Klassiker stammt aus dem französischen Nizza, die dem Gericht ihren Namen leiht. Mit Bohnen und Kartoffeln wird dein erfrischendes Sommersalat-Erlebnis mit Oliven, gerösteten Mandeln und hart gekochten Eiern komplettiert. Bon Appétit!

Was du von uns bekommst

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 1 Packung Breite Bohnen
- Frischer Dill & Petersilie
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Packung mittelscharfer Senf ¹⁰
- 1 Packung Mandelblättchen ¹⁵
- 2 italienische Hartkäse ⁷
- 2 Packungen Eier ³
- 1 Packung schwarze Oliven

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Umluftfunktion
- kleiner Kochtopf
- Küchenreibe
- Sieb

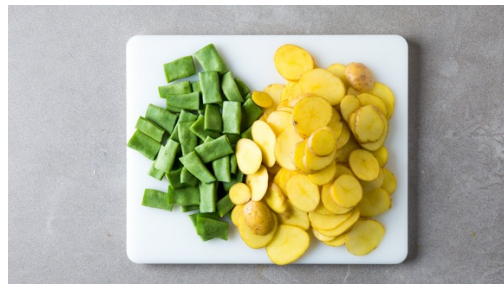
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (3), Milch (7), Senf (10), Nüsse (15).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 530kcal, Fett 28.7g,
Kohlenhydrate 44.7g, Eiweiß 19.1g



1. Gemüse schneiden

Den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. Die **Kartoffeln** in ca. 3mm dünne Scheiben schneiden. Die Enden der **Bohnen** entfernen und in ca. 3cm große Stücke schneiden.



4. Eier kochen

In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen und diese **je nach Geschmack** ca. 6-7Min. hart kochen.



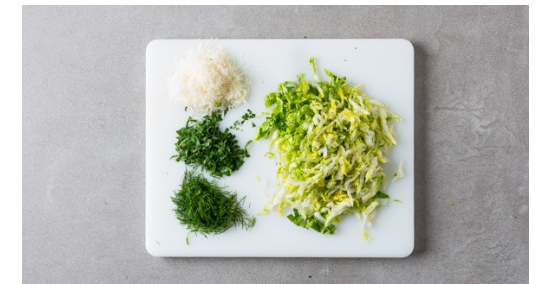
2. Gemüse backen

Die **Kartoffeln** gleichmäßig auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen, mit Salz, Pfeffer und 1EL Olivenöl mischen und für ca. 25-30Min. im Ofen backen. Die letzten ca. 10-15Min. die **Bohnen** dazugeben.



5. Dressing vorbereiten

In den letzten ca. 3-5Min. die **Mandeln** zu den **Kartoffeln** in den Ofen geben und mit rösten bis diese goldbraun sind. Den **Senf** mit den **gehackten Kräutern**, 1EL Olivenöl, 2EL Essig, 1 Prise Salz und Pfeffer mischen. Die **Oliven** in Ringe schneiden.



3. Salat schneiden

Inzwischen den **Dill** vom Stängel streifen und fein hacken. Die **Petersilie samt Stängel** ebenfalls fein hacken. Den **Romanasalat** bis auf den harten Strunk in feine Streifen schneiden. Den **Käse** fein reiben.



6. Salat mischen

Das **Dressing** mit **Salat, Ofengemüse, Oliven** und **Käse** mischen. Die **Eier** schälen und vierteln und mit dem **Salat** servieren.