

MARLEY SPOON



Niçoise-Salat

mit Bohnen, Kartoffeln und Ei



30-40min



2 Personen

Dieser Salat-Klassiker stammt aus dem französischen Nizza, das dem Gericht seinen Namen leiht. Mit Bohnen und Kartoffeln, hart gekochtem Ei, Oliven und gerösteten Mandeln ist er ein richtig toller Sattmacher und dabei gesund und leicht. Bon appétit!

Was du von uns bekommst

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Packung breite Bohnen
- 20g frische Petersilie & Dill
- 1 Packung Romanosalat
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 2 Eier ³
- 1 Packung Mandelblättchen ¹⁵
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf ¹⁰
- 1 Packung schwarze Oliven

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

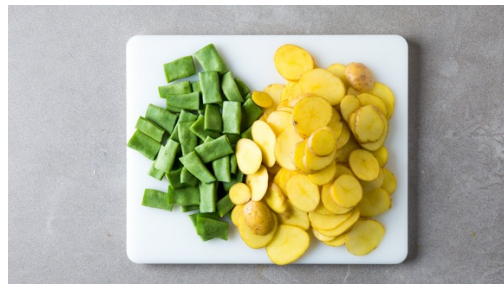
Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 631.0kcal, Fett 36.1g, Eiweiß 22.1g, Kohlenhydrate 48.8g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die Enden der **Bohnen** entfernen und die **Bohnen** 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. Anschließend kalt abschrecken.



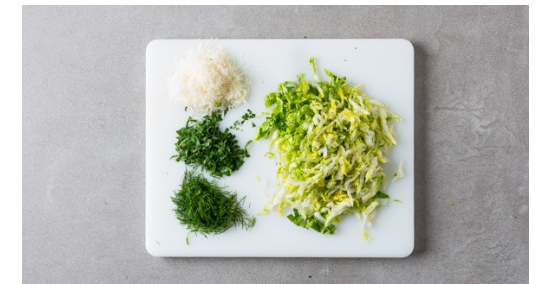
2. Gemüse rösten

Die **Kartoffeln** gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen und ca. 25-30Min. im Ofen backen. Während der letzten 10-15Min. die **Bohnen** dazugeben.



5. Dressing vorbereiten

In den letzten ca. 3-5Min. der Backzeit die **Mandeln** zu den **Kartoffeln** in den Ofen geben und mitrösten, bis sie goldbraun sind. Den **Senf** und die **gehackten Kräuter** mit 1EL Olivenöl, 1-2EL Essig, 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Die **Oliven** in Ringe schneiden.



3. Salat schneiden

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Dillspitzen** von den Stängeln zupfen und ebenfalls fein hacken. Den **Salat** bis auf den harten Strunk in feine Streifen schneiden. Den **Käse** fein reiben.



6. Salat mischen

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