

Rezept

Bohnensalat Nizza-Style im Glas

Ein Rezept von Bohnensalat Nizza-Style im Glas, am 26.04.2024

Zutaten

2 Eier	2 Sardellenfilets (in Öl)
1 EL Aceto balsamico bianco	4 EL Olivenöl
1 TL mittelscharfer Senf	½ TL getrockneter Thymian
Salz	Pfeffer
1 Dose weiße Riesenbohnen (240 g Abtropfgewicht)	1 Dose Thunfisch (im eigenen Saft, 140 g Abtropfgewicht)
4 getrocknete Tomaten (in Öl)	4 EL schwarze Oliven (entsteint)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser (à ca. 500 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal, 40 g F, 32 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. Eier an der runden Seite anpiksen und in kochendem Wasser in ca. 10 Min. hart kochen. Abgießen, kalt abschrecken, pellen, längs vierteln und abkühlen lassen. Inzwischen Sardellen etwas abtropfen lassen, fein hacken und mithilfe einer Gabel mit Essig, Öl, Senf und Thymian verquirlen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Den Thunfisch abgießen und mit einer Gabel zerpflücken. Die Tomaten abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.
3. Zuerst das Dressing auf die Gläser verteilen. Nacheinander die Bohnen, Thunfisch, getrocknete Tomaten, Oliven und Eier darüber-schichten. Die Gläser verschließen, in den Kühlschrank stellen und ca. 1 Std. vor dem Essen Raumtemperatur annehmen lassen. Dann jeweils eine Salatportion auf einen Teller stürzen, gut durchmischen und den Bohnensalat bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.