Rezept

Französischer Klassiker: Salade niçoise

Ein Rezept von Französischer Klassiker: Salade niçoise, am 09.06.2026

Zutaten

- **250 g** festkochende Kartoffeln
- 5-6 Stängel Bohnenkraut (ersatzweise Thymian)
- **1** rote Zwiebel
- **4** Tomaten
- **1** kleiner Salatkopf (z. B. Burgunder, Romana oder auch Kopfsalat)
- **2** Knoblauchzehen
- Pfeffer
- **50 g** schwarze oder grüne Oliven
- **300 g** grüne Bohnen
- Salz
- **2** Eier (Größe M)
- **1** gelbe Paprikaschote
- **1** kleine Salatgurke
- **1 Bund** Basilikum
- **15** in Öl eingelegte Sardellenfilets
- **4 EL** Zitronensaft
- **8 EL** Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und in Wasser zugedeckt in 20-25 Minuten weich, aber nicht zu weich garen (zum Test mit einem Messer einstechen). Dann abgießen und abkühlen lassen.

2. Die Bohnen waschen und die Enden abschneiden, sich dabei lösende Fäden abziehen. 1/2 l Wasser mit Bohnenkraut und Salz aufkochen. Bohnen einlegen, bei mittlerer Hitze in etwa 8 Minuten zugedeckt bissfest kochen. Abschrecken, abtropfen lassen. Eier in 8-10 Minuten hart kochen, abschrecken und abkühlen lassen.

3. Zwiebel schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Die Paprika waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen und achteln, dabei Stielansätze entfernen. Gurke waschen, längs vierteln und dann quer in Scheiben schneiden. Salatblätter auseinanderlösen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Basilikumblättchen abknipsen und kleiner zupfen. Kartoffeln und Eier schälen und achteln.

4. Sardellen abtropfen lassen und 3 Filets mit der Gabel fein zerdrücken. Knoblauch schälen und dazupressen. Beides mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Mit dem Öl zu einer cremigen Sauce verschlagen. Gemüse, Kartoffeln, Salat, das Basilikum und die Zwiebel mit der Sauce mischen und auf eine Platte füllen. Übrige Sardellenfilets, Oliven und Eier darauflegen. Mit Baguette essen.