

Rezept

Nizza-Salat mit Mandeln

Ein Rezept von Nizza-Salat mit Mandeln, am 07.12.2025

Zutaten

2	Eier (L)	30 g	Mandelstifte
1 kleine Dose	Thunfisch im eigenen Saft (ca. 60 g Abtropfgewicht)	50 g	schwarze Oliven (entsteint)
1	kleiner Römersalat	4	feste Tomaten
2	Schalotten	4 Stängel	Basilikum
2 EL	Zitronensaft	1 TL	mittelscharfer Senf
	Salz	2 EL	Weißweinessig
5 EL	Olivenöl		Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal, 44 g F, 21 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Eier anstechen und in kochendem Wasser in ca. 10 Min. hart kochen. Dann abgießen, kalt abschrecken und abkühlen lassen. Die Mandelstifte in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett goldgelb rösten. Nicht dunkel werden lassen.
2. Den Thunfisch in einem Sieb abtropfen lassen. Die Oliven vierteln. Die Tomaten waschen und vierteln, dabei die Stielansätze und Kerne entfernen. Den Römersalat putzen, in einzelne Blätter zerlegen, waschen und trocken schleudern, die Salatblätter dann in mundgerechte Stücke zupfen.
3. Das Basilikum kalt abbrausen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und bei Bedarf klein schneiden. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Würfel in eine Schüssel geben und mit Senf, Zitronensaft, Essig, Salz und Pfeffer verrühren, das Öl darunter schlagen.
4. Die Oliven- und Tomatenviertel mit dem klein gezupften Römersalat in dem Dressing wenden und auf zwei Teller verteilen. Die Eier schälen, vierteln und mit dem Thunfisch dazugeben, die Mandelstifte darüber streuen. Den Salat mit dem vorbereiteten Basilikum garnieren und servieren.