

Rezept

Nizza-Salat mit Thunfisch

Ein Rezept von Nizza-Salat mit Thunfisch, am 09.05.2024

Zutaten

150 g feine grüne Bohnen	Salz
2 Eier	2 EL Weißweinessig
1 EL mittelscharfer Senf	schwarzer Pfeffer
4 EL Olivenöl	1 EL Kapern
1 rote Zwiebel	2 Tomaten (ca. 10 g)
2 kleine Salatköpfe nach Wahl	200 g Thunfisch im eigenen Saft (Abtropfgewicht, Dose)
50 g kleine schwarze Oliven	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 504 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen waschen und putzen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Bohnen darin 10 Min. garen, kalt abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen.
2. In einem Topf mit kochendem Wasser die Eier in 8 Min. hart kochen.
3. Für die Vinaigrette in einer Schüssel den Essig mit Senf, etwas Salz und Pfeffer verquirlen und das Öl unterrühren. Die Kapern klein hacken und anschließend unterheben.
4. Die Zwiebel abziehen und in feine Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, vierteln und die Stielansätze entfernen. Den Salat waschen, trocken schleudern, in mundgerechte Stücke zupfen und in eine große Schüssel geben. Mit der Hälfte der Vinaigrette mischen und auf Teller geben.
5. Die Eier abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebelscheiben, Tomatenviertel, Eier und Bohnen auf dem Salat verteilen. Den Thunfisch auf einem Sieb abgießen, darüberbröseln und die Oliven darüberstreuen. Den Salat mit der restlichen Vinaigrette beträufeln.