

Rezept

Nizza-Salat mit Thunfisch im Glas

Ein Rezept von Nizza-Salat mit Thunfisch im Glas, am 08.06.2023

Zutaten

- | | |
|---|--|
| 1 Ei | 2 kleine gegarte Pellkartoffeln vom Vortag (ca. 100 g) |
| 1 kleine rote Spitzpaprikaschote | 1 kleine Schalotte |
| 2 Artischockenherzen (aus der Dose) | 1 Dose Thunfisch (im eigenen Saft, ca. 60 g Abtropfgewicht) |
| 50 g Kirschtomaten | 4 schwarze Oliven (ohne Stein) |
| 2 Blätter Kopfsalat (ca. 50 g) | 4 Blätter Basilikum |
| 1 EL Rotweinessig | Salz |
| Pfeffer | 2 EL Olivenöl |
| 1 Sardellenfilet (in Salzlake, aus dem Glas) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (ca. 600 ml) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal

Zubereitung

- Das Ei in ca. 8 Min. fast hart kochen, kalt abschrecken und abkühlen lassen. Dann pellen und quer in Scheiben schneiden.
- Inzwischen die Kartoffeln pellen und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Paprika halbieren und entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Schalotte abziehen und in feine Streifen schneiden. Artischockenherzen abtropfen lassen und vierteln. Thunfisch abtropfen lassen und mit einer Gabel grob zerpflücken. Tomaten waschen und vierteln. Oliven abtropfen lassen und vierteln. Salatblätter und Basilikum putzen und waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zupfen.
- Für die Vinaigrette Essig und 2 EL Wasser mit Salz und Pfeffer gründlich verrühren. Das Öl unterschlagen. Das Sardellenfilet kurz waschen, trocken tupfen, fein würfeln und dazugeben.
- Zuerst die Vinaigrette in das Glas gießen. Dann nacheinander Kartoffeln, Paprika, Schalotte und Artischocken darüberschichten. Darauf Thunfisch, Tomaten und Ei geben. Mit den Oliven bestreuen und mit Salat und Basilikum abschließen. Das Glas verschließen und (über Nacht) in den Kühlschrank stellen. Zum Essen den Salat auf einen Teller stürzen und gut mischen.