

Rezept

Nizzasalat mit Makrele

Ein Rezept von Nizzasalat mit Makrele, am 28.04.2025

Zutaten

Salz	150 g Prinzessbohnen
4 Eier	1 rote Paprikaschote
4 Tomaten	1 Dose Artischockenherzen (240 g Abtropfgewicht)
120 g gemischter Blattsalat (z. B. Radicchio, Kopfsalat)	200 g geräucherte Makrelenfilets
3 EL Weißweinessig	½ Knoblauchzehe (zum Ausreiben)
6 EL Olivenöl	Pfeffer
	50 g kleine schwarze Oliven (entsteint)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. In einem Topf Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Die Bohnen waschen, putzen, quer halbieren und im Salzwasser 3-4 Min. kochen. Dann abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Eier in 10-12 Min. hart kochen, abschrecken und abkühlen lassen.
2. Die Paprikaschote waschen, vierteln, entkernen und nicht zu klein schneiden. Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und in Spalten schneiden. Artischocken abtropfen lassen und halbieren oder vierteln. Salat waschen, trocken schütteln, putzen und zerpflücken. Makrelenfilets häuten und klein schneiden. Eier pellen und sechsteln.
3. Für die Vinaigrette eine große Schüssel mit der Knoblauchzehe ausreiben. Essig, Salz, Pfeffer und Olivenöl darin gründlich verquirlen. Nacheinander die Blattsalate, Paprika, Tomaten, Artischocken, Makrele, Oliven und Eier in der Vinaigrette wenden, die Mischung auf Tellern anrichten.