

Rezept

Salade niçoise

Ein Rezept von Salade niçoise, am 18.12.2025

Zutaten

250 g grüne Bohnen	Salz
4 Eier (M)	1 kleiner Kopfsalat oder 2 Romana-Salatherzen
1 Stange Staudensellerie	1 gelbe oder grüne Paprikaschote
1 Bund Basilikum	4 Tomaten
1 rote Zwiebel	100 g schwarze Oliven ohne Stein
8 in Öl eingelegte Sardellenfilets	Rotweinessig
Olivenöl	Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser in 10-15 Min. garen. Die Eier nach Belieben in 5-6 Min. wachweich oder in 8-10 Min. hart kochen.
2. Inzwischen den Blattsalat putzen, zerpfücken, die Blätter waschen, trocken schleudern und nach Belieben in mundgerechte Stücke zupfen. Den Staudensellerie putzen, waschen und schräg in schmale Scheiben schneiden. Die Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und nach Belieben klein zupfen. Die Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
3. Die Eier in kaltes Wasser legen und einige Min. abkühlen lassen, dann pellen und vierteln. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
4. Den Blattsalat mit dem Basilikum mischen und auf tiefe Teller verteilen. Tomaten, Paprikastreifen, Sellerie, Zwiebelwürfel, Eier, Bohnen und Oliven darauf anrichten. Die Sardellenfilets abtropfen lassen, zusammenrollen und auf dem Salat anrichten. Mit Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer zum Selberwürzen servieren. Der Salat schmeckt auch mit einer Vinaigrette sehr gut.