Rezept

Salade niçoise au thon - Nizza-Salat mit Thunfisch

Ein Rezept von Salade niçoise au thon - Nizza-Salat mit Thunfisch, am 05.07.2025

Zutaten

4 mittelgroße	festkochende Kartoffeln (am besten neue Kartoffeln mit dünner Schale)
3	Eier (Größe M)
100 g	Kirschtomaten
4-6	Sardellen (in Salz eingelegt)
50 g	kleine schwarze Oliven
2 Scheiben	Thunfischfilet à ca. 200 g
1-2	Knoblauchzehen
1 EL	frisch gepresster Zitronensaft
1/2 TL	Dijonsenf
	Pfeffer
	Meersalz
200 g	feine grüne Bohnen
1/2	Römer- oder Bataviasalat
1	Schalotte
3-4 Stängel	Basilikum (am besten kleinblättriges)
2 EL	Olivenöl
	Pfeffer
2 EL	Rotweinessig
1 TL	körniger Senf
	Meersalz
ca. 8 EL	sehr gutes Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 620 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln gründlich abbürsten und in etwas Salzwasser in 15-20 Min. gar (aber nicht zu weich) kochen. Abgießen und ausdampfen lassen. Die Bohnen putzen und in kochendem Salzwasser in ca. 8 Min. bissfest garen. Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Eier in ca. 10 Min. hart kochen, kalt abschrecken und pellen.

2. Den Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Die Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden.

3. Für die Vinaigrette den Knoblauch schälen. Essig, Zitronensaft, beide Senfsorten, 1 kräftige Prise Meersalz und Pfeffer verrühren, Knoblauch dazupressen. Das Öl in dünnem Strahl unterrühren, bis eine cremige Sauce entstanden ist.

4. Für den Salat die Kartoffeln etwas kleiner schneiden, die Eier in große Stücke schneiden. Die Sardellen in einem kleinen Sieb abspülen, trocken tupfen und kleiner schneiden. Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen.

5. Die Salatblätter etwas kleiner zupfen und mit Kartoffeln, Eiern, Bohnen, Tomaten, Sardellen, Schalottenringen und Oliven anrichten. Die Sauce darüberträufeln und das Basilikum darüberstreuen.

6. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Den Thunfisch kalt waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten je 1-1 1/2 Min. kräftig anbraten, sodass er außen gut gebräunt, im Innern aber noch glasig ist. (Wer ihn lieber stärker durchgebraten mag, brät ihn 1-2 Min. länger.) Den Thunfisch mit Meersalz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Thunfisch halbieren und auf dem Salat anrichten.