

Rezept

Salade niçoise mit Wachteleiern

Ein Rezept von Salade niçoise mit Wachteleiern, am 17.04.2024

Zutaten

4 große Fleischtomaten	100 g Keniabohnen
8 Wachteleier	1 Römersalatherz
2 EL Olivenöl	1 TL Aceto balsamico
Salz	Pfeffer
2 EL Sonnenblumenöl	1 Scheibe frischer Thunfisch (200 g)
3 EL schwarze Oliven	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Tomaten waschen, einen Deckel abschneiden. Tomaten entkernen und mit der Schnittfläche nach unten auf einem Gitter abtropfen lassen.
2. Keniabohnen putzen, halbieren und in wenig Salzwasser in ca. 5 Min. weich garen. Aus dem Kochwasser heben und in einem Sieb abtropfen lassen. Wachteleier im heißen Bohnenkochwasser 3 Min. kochen, herausnehmen, kalt abschrecken und pellen. Salat putzen, waschen, abtropfen lassen und kleiner zupfen. Olivenöl und Essig mit Salz und Pfeffer zu pikantem Dressing verrühren.
3. Sonnenblumenöl salzen, pfeffern und in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fisch abspülen, trocken tupfen und von beiden Seiten bei großer Hitze ca. 1 Min. anbraten. Pfanne vom Herd ziehen. Der Fisch soll außen Farbe angenommen haben und innen noch etwas nachgaren, aber nicht durchgaren.
4. Tomaten auf vier Tellern anrichten, mit Bohnen, Eiern und Salat füllen, mit Dressing beträufeln. Fisch in mundgerechte Stücke teilen, Oliven dazwischen stecken.