

Nizza Salat (France)

Zutaten:

250 g frisch Buschbohnen
1 Römersalat
1 Salatgurke
3 Zwiebeln
(an besten Charlotten)
1 grüne Paprikaschote
2-3 Tomaten
3-4 Eier Handelsklasse L
1 Dose Thunfisch in Öl
1 Dose Anchovis Filets
10-15 Schwarze Oliven
"Casablanca Provence"



Zutaten für Dressing:

2 Esslöffel Zitronensaft frisch gepresst
2 Esslöffel Wasser
1 Esslöffel frische Gartenkräuter gehackt
5 Esslöffel Olivenöl (extra verginge)

Zubereitung:

1. Die Bohnen in leicht gesalzenem Wasser nur 8 Minuten garen, dann sofort in eiskaltes Wasser geben, gut abtropfen und erkalten lassen.
2. Den Salat in Stücke zupfen, Gurke und Zwiebeln in Scheiben schneiden, Paprika in feine Streifen schneiden und Tomaten und Eier je in sechs Spalten teilen.
3. Thunfisch gut abtropfen lassen und mit Hilfe zweier Gabeln etwas zerpfücken. Anchovis Filets auf Küchenkrepp legen (zum Aufsaugen des Öls) und die Filets einmal längs halbieren. Oliven halbieren und dabei die Kerne entfernen.
4. Alle Zutaten für die Marinade in einen Behälter mit Deckel geben und dann kräftig durchschütteln.
5. Die herrlich bunten Zutaten für den Salat auf großen Portionstellern oder, oder Salatschüsseln gefällig anrichten (bekanntlich essen die Augen mit) und erst bei Tisch mit der Marinade beträufeln. Ich stelle beides, Salat und die Marinade vor dem Servieren für etwa eine halbe Stunde in den Kühlschrank, dann ist der Salat köstlich erfrischend!
6. Der Nizza-Salat ist eine sättigende Hauptmahlzeit und er wird Traditionell nur mit ein paar Scheibchen vom frischen Baguette serviert, besonders zu genießen an heißen Sommertagen.

