AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	60 Min.	ganzjährig	Frankreich

SALADE NIÇOISE



Rezept: Annika Jokers. Ein Jahr an der Côte d'Azur. Herder 2014 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Fragen Sie zehn französische Köche nach einem Rezept für Salade niçoise, und sie werden zehn verschiedene «Originalrezepte» erhalten. Dieses Rezept enthält wie die meisten Varianten Tomaten, grüne Bohnen und hart gekochte Eier.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

2	Thunfischsteak, 2 cm dick	3	Ei, harte
2 EL	Olivenöl	2	Tomate, saftige
250 g	Grüne Bohnen	50 g	Sardellenfilets, abgetropfte
8 EL	Vinaigrette mit Knoblauch		
16 Bl	Kopfsalat	50 g	Grüne Niçoise-Oliven
		8 EL	Basilikum
			Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Grillpfanne stark erhitzen. Die Thunfischsteaks einseitig mit Öl bestreichen und 2 Min. braten.
2. Die Steaks auf der zweiten Seite einölen und wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach Vorliebe fertig braten: 2 Min. für rosa, bis zu 4 Min. für durchgebraten. Steaks abkühlen lassen.
3. Inzwischen Salzwasser zum Kochen bringen. Bohnen darin 10 Min. bissfest kochen, dann abgiessen und in eine grosse Schüssel geben. Die *Vinaigrette* mit Knoblauch zufügen, gut unterheben und die Bohnen im Dressing abkühlen lassen.
4. Teller oder Platte mit Salatblättern auslegen. Die Bohnen mit einem Schaumlöffel in der Mitte auf den Salatblätter anrichten. Die klein zerzupften Thunfischsteaks über die Bohnen streuen.
5. Mit Ei-Vierteln und Tomatenspalten anrichten. Sardellenfilets, Oliven und Basilikum auf dem Salat verteilen. Den fertigen Salat mit der Vinaigrette beträufeln.