

Nizza-Salat mit Thunfisch und Wachtel-Spiegelei

Für zwei Personen

Für Salat und Dressing:	1 kl. Kopf Romanasalat	50 g Blattspinat
50 g Lollo rosso	50 g Frisée	1 Salatgurke
6 Cherrytomaten	1 TL Aprikosenmarmelade	½ TL Dijonsenf
2 EL heller Balsamico	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
Für die Oliventapenade:	4 Sardellenfilets	1 EL Thunfisch
1 Zitrone, Saft, Abrieb	200 g schwarze Oliven	1 EL Kapern
1 Prise Cayennepfeffer	2 EL Olivenöl	Pfeffer
Für die Basilikum-Mayonnaise:	1 Ei	1 Bund Basilikum
1 TL Dijonsenf	1 Prise Cayennepfeffer	100 ml Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer		
Für die Kartoffelchips:	1 festk. Kartoffel	Pflanzenöl, Salz
Für den gebratenen Thunfisch:		
1 Thunfischfilet à 200 g	1 Prise Piment d'Espelette	Pflanzenöl, Salz, Pfeffer
Für die Bohnen:	50 g grüne Bohnen	½ TL Salz
Für das Wachtelspiegelei:	2 Wachteleier	Pflanzenöl
Für die Garnitur:	essbare Blüten	

Für Salat und Dressing: Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Salatblätter waschen und trockenschleudern. In mundgerechte Stücke zupfen. In einer kleinen Schüssel Balsamico, Olivenöl, Aprikosenmarmelade, Senf, Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen. Kurz vor dem Servieren Salat mit Dressing vermengen.

Salatgurke waschen und mit einem Sparschäler lange, dünne Scheiben abhobeln. Mit Salz bestreuen und etwas ziehen lassen, dann mit Dressing bestreichen, zusammenrollen, in der Mitte halbieren und wie Rosen auf dem Teller aufstellen. Cherrytomaten waschen und halbieren.

Für die Oliventapenade: Sardellenfilets, Thunfisch, Oliven, Kapern und Olivenöl in einem Multi-zerkleinerer mixen bis eine geschmeidige Masse entsteht. Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Hälfte von Saft und Abrieb für die Mayonnaise zur Seite stellen. Restliche Zitrone zum Würzen der Tapenade nutzen. Mit Cayenne und Pfeffer abschmecken.

Für die Basilikum-Mayonnaise: Ei aufschlagen und in ein hohes Gefäß geben. Senf, Salz und Pfeffer dazugeben und mit dem Stabmixer kurz aufschlagen. Unter weiterem Mixen Öl in einem dünnen Strahl einfließen lassen bis eine Mayonnaise entsteht. Basilikum abbrausen, trockenweldeln und Blätter abzupfen. Mit in die Mayonnaise geben und nochmals aufmixen. Mit Cayennepfeffer, Zitronen-Abrieb und -Saft abschmecken.

Für die Kartoffelchips: Kartoffel waschen, trocknen und in feine Scheiben hobeln. In der vorgeheizten Fritteuse goldbraun und knusprig backen. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und salzen.

Für den gebratenen Thunfisch: Thunfisch in einer Pfanne mit Öl von allen Seiten kurz scharf anbraten.

Temperatur reduzieren und Thunfisch noch etwas ziehen lassen. In ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen.

Für die Bohnen: Bohnen waschen und Enden abschneiden. In kochendem Salzwasser blanchieren. Mit Eiswasser abschrecken und mit Salatdressing marinieren.

Für das Wachtelspiegelei: Eier in einer Pfanne mit Öl braten.

Für die Garnitur: Gericht mit Blüten garnieren.

Katja Zimny am 26. Juni 2023