

Nizza-Salat

Für 4 Personen

8 kleine Kartoffeln	Salz	4 Eier
2 rote Paprika	300 g Stangen-Bohnen	2 Zweige Bohnenkraut
60 g Kopfsalat	2 Fleischtomaten	2 rote Zwiebeln
4 eingel. Artischockenherzen	6 EL Olivenöl	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	1 Bund Basilikum
120 g Ölsardinen	16 schwarze Oliven	

Kartoffeln gut waschen, in leicht gesalzenem Wasser ca. 30 Minuten weichkochen und anschließend schälen.

Die Eier hart kochen, gut abkühlen lassen, schälen und vierteln.

Paprika halbieren, die Kerne entfernen, auf ein Backblech legen und im Ofen bei 180 Grad ca. 10 Minuten weich garen. Anschließend die Haut abziehen und Paprika in Streifen schneiden.

Die Bohnen putzen, waschen, in Stücke schneiden. Salzwasser und Bohnenkraut aufkochen, die Bohnen darin ca. 10 Minuten garen. Anschließend abschütten, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Kopfsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Tomaten waschen, den Strunkansatz entfernen und Tomaten in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Artischockenherzen vierteln.

Kartoffeln vierteln und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, leicht salzen und pfeffern.

Knoblauch schälen halbieren und eine Salatschüssel mit der Knoblauchzehe ausreiben.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Paprika, Tomaten, Bohnen, Artischocken und Kartoffeln in die Schüssel geben. Mit Olivenöl und Zitronensaft marinieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum fein schneiden und untermischen.

Zwei große tiefe Salatteller mit Salatblättern auslegen, den Gemüsesalat darauf anrichten. Oliven, Zwiebeln, Eier und Ölsardinen obenauf geben und den Salat servieren.

Vincent Klink am 15. August 2017