

Salat Nicoise mit Thunfisch

Für 2 Personen

4 kleine Kartoffeln	200 g grüne Bohnen	Salz
4 Kopfsalatherzen	2 Rote Zwiebeln	200 g Thunfisch in Öl
2 Eier	8 Kirschtomaten	2 EL Pinienkerne
1/2 Bund Kerbel	30 g schwarze Oliven	4 EL Olivenöl
2 EL Champagneressig	1 Spritzer Zitronensaft	Pfeffer, Zucker

Die Kartoffeln kochen, anschließend pellen und vierteln. Bohnen putzen und in Salzwasser ca. 8 Minuten kochen, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Kopfsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Thunfisch gut abtropfen lassen. Eier schälen und vierteln, Kirschtomaten waschen und halbieren. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Kerbel abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Sehr kleine Kopfsalatblätter in ca. 1cm breite Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Bohnen, Kartoffeln, Zwiebeln, Oliven und Thunfisch mit in die Schüssel geben. 4 EL Olivenöl, Champagneressig und Zitronensaft zu einem Dressing mischen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das Dressing zugeben und vorsichtig untermischen. Die größeren Kopfsalatblätter auf 2 großen Tellern anrichten, darauf den angemachten Salat geben. Mit Eiern, Kirschtomaten und Kerbel ausgarnieren und mit Pinienkernen bestreuen.

Karlheinz Hauser Montag, 20. Juni 2011