

# Nizza-Salat

## Für 4 Personen

8 kleine Kartoffeln	Salz	4 Eier
1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	300 g Stangen-Bohnen
2 Zweige Bohnenkraut	60 g Kopfsalat	8 Kirschtomaten
2 rote Zwiebeln	6 EL Olivenöl	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	1 Bund Basilikum
1 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Sauerampfer	80 g Fetakäse
1 dünnes Fladenbrot	1 EL Butterschmalz	16 schwarze Oliven
100 g Thunfisch	Kürbiskernöl oder Walnussöl	

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

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

Paprika halbieren, die Kerne entfernen. Die Paprikahälften auf ein Backblech legen und im Ofen bei 180 Grad ca. 15 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 abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Kopfsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Tomaten waschen und vierteln. Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden.

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, Petersilie und Sauerampfer abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

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

Das Brot in Rauten schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz kurz knusprig rösten.

Große tiefe Salatteller mit Salatblättern auslegen, den Gemüsesalat darauf anrichten.

Oliven, Zwiebeln, Eier, Feta und Thunfisch darauf verteilen. Mit Kürbiskernöl beträufeln, die Brotstücke darüber streuen und alles servieren.

Martina Kömpel am 18. August 2020