

Salade niçoise

Für zwei Personen

Für die Vinaigrette:

2-3 EL milder Rotweinessig	1 TL Senf	1 TL Ahornsirup
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für Wachteleier, Zwiebeln:

6 Wachteleier	1 rote Zwiebel	2-3 EL milder Rotweinessig
---------------	----------------	----------------------------

Für den Salat:

3 kl. festk., vorge. Kartoffeln	200 g Keniabohnen	100 g Kirschtomaten
1-2 frische Artischocken	150 g Bonito Thunfisch	50 g Kalamata-Oliven
50 g Wildkräutersalat		

Für das Baguette mit Anchovis:

2 Scheiben Baguette	1 Knoblauch-Knolle	4 Anchovis
Olivenöl		

Für die Vinaigrette:

Den Senf, Rotweinessig, Salz, Pfeffer und Ahornsirup in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren. Olivenöl dazugeben und weiter verrühren.

Für Wachteleier, Zwiebeln:

Wachteleier 3 Minuten wachweich kochen, kalt abschrecken und pellen.

Zum Schluss halbieren.

Rotweinessig aufkochen. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. In Essig geben und den zwiebeligen Geruch leicht rauskochen.

Für den Salat:

Vorgekochte Kartoffeln mit Schale vierteln und in der hergestellten Vinaigrette in der Schüssel ziehen lassen. Kirschtomaten halbieren und dazugeben. Bohnen blanchieren, die Enden abschneiden und mit den Händen halbieren. Ebefalls in die Vinaigrette geben.

Frische Artischocke putzen. Dafür äußere faserige Blätter abzupfen. Mit einem kleinen Messer am Stiel entlang schneiden, sodass keine dunkelgrünen Stellen mehr zu sehen sind. Danach die Spitze mit den faserigen Blättern abschneiden. Die nun fertig geputzte Artischocke vierteln und das Heu rauschneiden. In die Schüssel zum Salat mit der Vinaigrette geben und alles verrühren. Salat auf Tellern anrichten und den Thunfisch und die Oliven dazwischen verteilen. Die restliche Vinaigrette darüber geben.

Wachteleier mit den Zwiebeln über den Salat geben. Mit Wildkräutern garnieren.

Für das Baguette mit Anchovis:

Baguette in Scheiben schneiden und in Olivenöl in der heißen Pfanne anbraten. Danach auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Frischen Knoblauch anschneiden und das Baguette damit einreiben. Anchovis halbieren und auf das Knoblauch-Baguette verteilen.

Cornelia Poletto am 05. Mai 2023