

Der Klassiker-Salat

Für 4 Personen

200 g Bohnen, grün	1 Zwiebel, rot	1 Schlangengurke, klein
1 Chicorée	2 Tomaten	4 Eier (Gr. M)
2 Salatherzen	2 Champignons, groß	4 Kartoffeln, fest
100 ml Gemüsebrühe	2 EL Estragonessig	1 Dose Thunfisch
0,5 Bund Petersilie, glatt	0,5 Bund Schnittlauch	0,5 Bund Basilikum
3 EL Olivenöl	2 EL Weißweinessig	Zucker (alternativ Honig)
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Kartoffeln waschen, in der Schale garen, dann pellen und in Scheiben schneiden. Die Bohnen putzen und in Salzwasser bissfest garen. Nun die Kartoffeln und die Bohnen noch warm in eine Schüssel geben und mit der Brühe sowie dem Estragonessig beträufeln und kurze Zeit ziehen lassen. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Gurke schälen, halbieren, entkernen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Salatherzen und den Chicorée putzen, abbrausen, trocken schleudern und in einzelne Blätter zerteilen. Die Thunfischfilets in einem Sieb abtropfen lassen und in Stücke zerpfücken. Die Eier hart kochen, pellen und halbieren. Petersilie und Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Zusammen mit dem Schnittlauch fein hacken. Die Tomaten in Spalten schneiden. Nun die Salatherzen, Gurken, Tomaten, Champignons, Kräuter und Zwiebeln zu den Kartoffeln und Bohnen geben. Das Ganze mit Weißweinessig und Olivenöl vorsichtig vermengen und mit Salz, Pfeffer und eventuell mit etwas Zucker abschmecken. Die Teller außen herum mit den Chicoréeblättern belegen und den Salat in der Mitte anrichten. Mit den Thunfischfilets sowie den Eierhälften belegen. Zuletzt schwarzen Pfeffer darüber mahlen.

Horst Lichter am 02. Oktober 2010