

Nizza-Salat mit Sesam-Thunfisch

Für 4 Personen

Für den Nizza-Salat:

300 g festk. Mini-Kartoffeln	Salz	2 TL Öl
Pfeffer	150 g feine grüne Bohnen	3 Tomaten
80 g Kalamata-Oliven	150 g Artischockenherzen	½ rote Zwiebel
50 g Kapernäpfel	2-4 Mini-Romanasalatherzen	

Für die pochierten Eier:

6 EL Essig	4 frische Eier
------------	----------------

Für das Dressing:

1 frisches Eigelb (M)	1 TL Kapern	2 Sardellenfilets (in Öl)
1 TL Dijon-Senf	1 geriebene Knoblauchzehe	½ TL geriebener Ingwer
4 EL mildes Olivenöl	5 EL Gemüsebrühe	1 Msp. Orangen-Abrieb
Salz		

Für den Thunfisch:

300 g Thunfisch	1-2 EL helle Sesamsamen	1-2 EL dunkle Sesamsamen
1 EL Öl	Salz, Pfeffer	Dillspitzen

Für den Salat die Kartoffeln waschen und in Salzwasser weich garen. Abgießen, kurz ausdampfen und abkühlen lassen. Kartoffeln vierteln und in einer Pfanne in 1 TL Öl anbraten, salzen und pfeffern. Bohnen putzen, waschen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und in Spalten schneiden, Stielansätze entfernen.

Oliven und Artischocken abtropfen lassen und kleiner schneiden. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Kapern halbieren, dabei Stiele entfernen. Salat putzen, waschen und trocken schleudern, je nach Größe halbieren oder vierteln. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das übrige Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Salat herzen hell anbraten, herausnehmen und abkühlen lassen.

Für die pochierten Eier in einem großen Topf 1½ l Wasser aufkochen und 2 EL Essig dazugeben. In 4 kleine Tassen oder Schalen je 1 EL Essig geben und 1 Ei vorsichtig aufschlagen (Vorsicht, die Dotter nicht verletzen!). Das siedende Wasser (max. 85-95°C) so lange in eine Richtung rühren, bis ein Wirbel entsteht. Die Eier nacheinander aus der Tasse ins Wasser gleiten lassen und je nach Temperatur jeweils 8 bis 10 Minuten pochieren. Dann mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

Für das Dressing Eigelb in einem hohen Rührbecher mit Kapern, Sardellen, Senf, Knoblauch und Ingwer mit dem Stabmixer fein pürieren, nach und nach Öl und Olivenöl untermixen. Brühe unterrühren, mit Orangenschale und Salz würzen. Thunfisch waschen und trocken tupfen. Sesam in einem tiefen Teller mischen und den Thunfisch darin wenden. Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur etwas stärker erhitzen und den Fisch darin erst auf einer Seite etwa 2 Minuten hell bräunen, dann wenden und die andere Seite ebenfalls bräunen.

Danach auch den Rand rundum braten.

Zum Servieren Kartoffeln, Bohnen, Tomaten, Oliven, Artischocken, Zwiebel und Kapern auf Teller verteilen und mit dem Dressing beträufeln. Den Thunfisch in 7 bis 8 mm dicke Scheiben schneiden, darauflegen und je 1 pochiertes Ei danebensetzen. Thunfisch und Ei salzen und pfeffern und mit Dillspitzen garnieren.

Alfons Schuhbeck am 18. November 2021