

Salade Niçoise mit gebratenem Thunfisch

Für zwei Personen

100 g Thunfischfilet	2 Sardellenfilets (in Öl)	2 Eier
80 g gemischte Mini-Salatblätter	1 reife mittelgroße Tomate	100 g Kirschtomaten
2 eingelegte Artischocken	25 g schwarze Oliven	1 gekochte Kartoffel
150 g Keniabohnen	4 Scheiben Baguette	1 rote Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 EL Kapern	1 TL Senf
2 EL milder Weinessig	1 EL Rotwein	8 EL Olivenöl
2 Stiele Basilikum	Meersalz	Pfeffer

Die Eier anpiksen und in kochendem Wasser acht Minuten wachweich kochen. Abschrecken und abkühlen lassen. Die Bohnen waschen, putzen, schräg halbieren und in kochendem gesalzenem Wasser etwa acht Minuten bissfest garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

Die Zwiebel in Ringe schneiden und in einem Esslöffel Öl drei Minuten andünsten. Mit einem Esslöffel Rotwein und Weinessig ablöschen und abkühlen lassen. Die Artischocken abtropfen lassen und vierteln. Die Kartoffel in Scheiben schneiden. Die Bohnen, die Zwiebeln, die Kartoffelscheiben, die Artischocken, die Oliven und die Kapern in eine große Schüssel geben. Zwei Esslöffel Essig, Senf, Salz, Pfeffer, Zucker und sechs Esslöffel Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren. Über die vorbereiteten Zutaten geben und vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Die Kirschtomaten waschen und vierteln. Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen. Die Salatblätter und das Basilikum waschen und trocken schleudern. Die Tomaten, den Blattsalat und das Basilikum locker unter den Salat heben.

Den Thunfisch im restlichen Öl von jeder Seite zwei Minuten kurz und scharf anbraten. Die Eier pellen und sechsteln. Den Thunfisch mit Salz und Pfeffer würzen und in Scheiben schneiden. Thunfisch und Eier auf dem Salat anrichten.

Die Baguettescheiben in einer zweiten Pfanne im heißen Öl knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Knoblauchzehe und die Tomate halbieren.

Schnittfläche der knusprigen Brotscheiben zuerst mit dem Knoblauch, dann mit der Tomate einreiben. Jeweils ein Sardellenfilet darauf legen. Die Sardellen-Brote zum Salat reichen.

Cornelia Poletto am 27. März 2015