

Salade niçoise neu interpretiert

Für zwei Personen

Für den Salat:

1 Kopf Romanasalat	einige Blätter Frisée	einige Blätter Rucola
150 g grüne Prinzessbohnen	1 gelbe Paprika	150 g gemischte Tomaten
½ Salatgurke	1 Zitrone, Saft & Abrieb	Olivenöl
Piment d'Espelette	Salz	Pfeffer
Eiswasser		

Für das Dressing:

½ Knoblauchzehe	1-2 Sardellen	1 Zitrone, Saft & Abrieb
2 Eier	50 ml Weißweinessig	1 EL Dijon-Senf
60 ml Olivenöl		

Für den Thunfisch:

300 g frisches Thunfischfilet	1 Zitrone, davon Abrieb	Olivenöl
Meersalz	Piment d'Espelette	

Weitere Bestandteile:

5 kleine Kartoffeln	10 Kalamata-Oliven	1 Scheibe Tramezzini
5 Radieschen	1 rote Zwiebel	6 Wachteleier
1-2 EL Pinienkerne		

Für das Kräuteröl:

1 Bund Basilikum	1 Bund Petersilie	400 ml neutrales Pflanzenöl
------------------	-------------------	-----------------------------

Für die Garnitur:

essbare Blüten (Veilchen)	Erbsenkresse	lila Shiso-Kresse
---------------------------	--------------	-------------------

Für den Salat Die Prinzessbohnen in reichlich gesalzenem Wasser bissfest garen und danach in Eiswasser abschrecken. Paprika schälen, von Scheidewänden und Kernen befreien und in feine Würfel schneiden. Die äußeren Blätter des Romanasalats ablösen bis nur noch der hellgrüne Teil, das Herz, übrigbleibt. Tomaten in kleine Scheiben schneiden. Salatgurke mit einem Kugelausstecher zu kleinen Kugeln formen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Aus dem Saft und dem Abrieb der Zitrone, dem Olivenöl, Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer eine Marinade anrühren und die verschiedenen Gemüse damit marinieren. Den Rucola und den Frisée ebenfalls damit marinieren.

Für das Dressing:

Eier trennen und dabei die Eigelbe auffangen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch abziehen.

Knoblauch, Sardellen, Zitronensaft und abrieb, Eigelbe, Essig, Senf und Olivenöl in einem Mixer zu einem glatten Dressing mixen. Kerbel und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken, unter das Dressing heben.

Für den Thunfisch:

Die Hälfte des Thunfischs durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen, sodass ein feines Tatar entsteht. Die andere Hälfte in einen etwa 3x3 cm dicken Strang schneiden und in einer sehr heißen Pfanne von allen Seiten ca. 20 Sekunden anbraten. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und Schale abreiben.

Das Tatar und den gebratenen Thunfisch mit dem Zitronenabrieb, Olivenöl, Salz und dem Piment d'Espelette marinieren.

Weitere Bestandteile:

Kartoffeln schälen und mit einem Kugelausstecher ausstechen. In reichlich Salzwasser weich ga-

ren. Oliven in Schieben schneiden.

Tramezzini in Würfel schneiden und in Olivenöl knusprig ausbraten.

Radieschen putzen, rote Zwiebel abziehen. Beides mit einem Hobel in ganz feine Scheiben schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne leicht rösten.

Wachteleier in kochendem Wasser 2:30 Minuten kochen und danach vorsichtig schälen.

Für das Kräuteröl:

Basilikum und Petersilie abrausen, trockenwedeln und in einen Standmixer geben. Das Öl hinzufügen und für ca. 4 Minuten fein mixen.

Danach das Öl durch ein Passiertuch und ein Sieb geben, sodass ein feines grünes Öl herauskommt.

Für die Garnitur:

Gericht mit Blüten und Kresse garnieren.

Die einzelnen Bestandteile des Salats in einem Anrichtering anrichten.

Dazwischen zwei Nocken des Tatars und zwei Stücke des gebratenen Thunfisches geben. Die weiteren Bestandteile filigran an den Salat anlegen. Das Dressing und das Kräuteröl mit einem Esslöffel leicht darüber träufeln, sodass der Salat nur leicht benetzt ist. Mit den Blüten und den Kräutern schön ausgarnieren.

Dennis Straubmüller am 05. Juli 2022