

Nizza-Salat

Für 4 Personen

300 g zarte grüne Bohnen	Meersalz	6 Knoblauchzehen
75 ml Olivenöl	2 EL Mandelkerne	300 g gekochte Pellkartoffeln
1 TL Harissa	Pfeffer	0,5 Bund glatte Petersilie
2 Romana-Salatherzen	1 Dose Thunfischfilet in Olivenöl	4 Eier, hart gekocht
Sardellen-Dressing:		
3 Sardellenfilets in Lake	2 EL Zitronensaft	4 EL Obstessig
2 Prisen Zucker	80 g schwarze Oliven	Meersalz
Mayonnaise-Dressing:		
4 EL Mayonnaise (80%)	2 EL Naturjoghurt (3,5%)	2 EL Obstessig, mild
Meersalz		

Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen. Etwas Salzwasser in einem Topf aufkochen, die Bohnen darin zugedeckt mit noch leichtem Biss garen.

Bohnen abgießen, in eisgekühltem Wasser abschrecken, dann abtropfen lassen.

Knoblauchzehen schälen und halbieren. Öl in einer Pfanne leicht erhitzen. Knoblauch darin sacht weich garen. Dabei darauf achten, dass der Knoblauch nicht zu stark geröstet wird, sonst wird er bitter.

Mandelkerne hacken.

Pellkartoffeln abziehen und, je nach Größe, halbieren oder vierteln.

Knoblauch aus der Pfanne nehmen, mit einer Gabel zerdrücken und mit Mandeln, Harissa, etwas Salz und Pfeffer zu einer Paste verrühren. Kartoffeln und Würzpaste mischen.

Petersilie waschen trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Petersilie hacken.

Das Knoblauchöl in der Pfanne wieder erhitzen. Die Kartoffeln darin 34 Minuten kräftig anbraten und rösten. Petersilie untermischen und dann in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.

Salatherzen putzen, waschen, in Streifen schneiden und trocken schütteln oder schleudern.

Thunfisch abtropfen lassen.

Für das Sardellen-Dressing die Filets fein hacken und mit Zitronensaft, Essig und Zucker verrühren. Oliven halbieren, unterrühren und mit Salz abschmecken.

Für das Mayonnaise-Dressing alle Zutaten, 1 Prise Salz und 1 EL Wasser verrühren.

Bohnen, Salatstreifen und Thunfisch zu den Kartoffeln geben und alles vermengen.

Sardellen-Dressing locker unterheben und den Salat auf Teller verteilen.

Eier pellen, hacken und auf dem Salat verteilen. Das Mayonnaise-Dressing überträufeln.

Mit etwas Pfeffer übermahlen und servieren.

Christian Henze am 16. Mai 2024