

Nizza-Salat mit Thunfisch

Hauptspeise

Eier

Fischgerichte

Gemüse

Salate

Sommer



ZUBEREITUNG

Tomaten vierteln, salzen, in ein Sieb legen, die Flüssigkeit abtropfen lassen. Die geputzten Bohnen in kochendem Salzwasser 7 Minuten garen lassen. In Eiswasser abschrecken. Die Paprikaschoten in dünne Streifen, die Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Die geschälten Eier vierteln, die Sardellen wässern und abtropfen lassen. Einen großen Teller mit der halbierten Knoblauchzehe ausreiben. Alle Zutaten darauf geben, zuoberst die Tomaten und die Oliven. Die zerzupften Basilikumblätter mit Salz, Pfeffer und Olivenöl in einer Schüssel gut verrühren. Über den Salat verteilen.

ZUTATEN

1/2 kg Kartoffel

5 Tomaten

150 g Fisolen

1 gelbe Paprika

1 rote Zwiebel

2 Eier hartgekocht

9 Sardellenfilets in Öl

1 Dose Thunfisch

1 Knoblauchzehe

50 g schwarze Oliven

Basilikum Blätter

Pfeffer frisch gemahlen

4 EL Olivenöl