



Salat Nicoise

Zutaten:

4 Eier
2 dicke Scheiben Vollkornbrot
2 Knoblauchzehen
½ TL Zucker
Salz sparsam verwenden
1 EL Weißweinessig
1-2 TL Dijon-Senf
400 gr. Dose Thunfisch (auf Umweltzeichen achten)
1 rote Zwiebel
40 gr. Anchovis in Öl
50 gr. Kapern
100 gr. Schwarze kernlose Oliven
3 Salatherzen (Romanasalat)
180 gr. Kirschtomaten

Zubereitung:

Die Eier in 10 Min hart kochen. Die Knoblauchzehen schälen und pressen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und 1 Knoblauchzehe darin anbraten, danach herausholen. Das Brot in kleine Würfel schneiden und im heißen Öl zu knusprigen Croutons ausbraten. Abtropfen und erkalten lassen.

Für das Dressing wenig Salz, Zucker, und Essig in eine Salatschüssel geben, die 2. Knoblauchzehe, den Senf und 3 EL Öl vermischen.

Den Thunfisch abtropfen lassen und zerpfücken, die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden, Die Anchovis mit ihrem Öl, den Kapern und den Oliven in die Sauce geben und vorsichtig vermischen.

Die Salatherzen in kleine Stücke schneiden, waschen, trocknen und zum Salat geben. Die Tomaten waschen und halbieren. Alles vorsichtig vermengen und mit den geschälten und geviertelten Eiern garnieren. Die Croutons dazu reichen.