Zutaten

- 1 Glas in Olivenöl eingelegter Thunfisch - Herstellung wie folgt:
- 1 kleiner Bonito (klein Thunfischart)
- 1 Spickzwiebel (geschälte Zwiebel mit Lorbeerblatt und Nelke)
- 2 Einmachgläser bei 110 Grad im Ofen für 20 Minuten sterilisiert
- 4 Tomaten

Vorspeise

Salade Niçoise mit eingelegetem Thunfisch

erfrischender Salade Niçoise aus den Kochateliers

So wird’s gemacht:

1. Eingelegter Bonito:
2. Kopf und Schwanzflosse des Bonitos entfernen
3. 2 Liter Wasser mit 200g Salz zum Kochen bringen, eine Spickzwiebel hinzufügen
4. Den Bonito darin 10 Minuten leicht köcheln lassen.
5. Wasser abschütten und den Bonito auskühlen lassen

- 200 g grüne Bohnen oder dicke grüne Bohnen
- 4 hartgekochte Eier, geviertelt
- 4 EL schwarze Oliven, entsteint
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 großer Bund Basilikum
- 1 Bund Petersilie, grob gehackt
- 2 Romana-Salat Herzen
- 1 TL Senf
- ½ Knoblauchzehe
- frischer Thymian
- Abrieb und Saft von 1 Zitrone
- natives Olivenöl extra
- 6 EL Rapsöl
- Kochateliers Salz "gewürzter Pfeffer"
- Zucker

6. Haut und Gräten entfernen und die Fleischstücke in die Einmachgläser schichten
7. Mit Olivenöl aufgießen, so daß der Bonito komplett bedeckt ist
8. Den Deckel verschrauben und bei 100 Grad im Ofen für 2 Stunden einkochen lassen
9. Dann den eingelegten Bonito mindestens drei Monate ziehen lassen.
10. In der Zwischenzeit den Salat vorbereiten :-)
11. Tomaten häuten (einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, eiskalt abschrecken, Haut abziehen) und vierteln.
12. Die Bohnen putzen und in kochendem Salzwasser leicht bissfest garen, unter kaltem Wasser abschrecken.
13. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe grob hacken und mit einer Prise Salz zu einer Paste verarbeiten (im Mörser oder mit dem Messer).
14. Thymian rebeln.
15. Senf und Zitronensaft in eine Schüssel geben und unter ständigem Rühren Olivenöl langsam einlaufen lassen, bis eine Emulsion entsteht.
16. Die Knoblauchpaste, Thymian und Zitronenabrieb hinzugeben und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.
17. Gehackte Petersilie und Frühlingszwiebeln unterrühren.
18. Die Romana Herzen der Länge nach sechsteln und mit den Tomatenvierteln, Bohnen und Oliven in eine große Schüssel geben und mit der Marinade vorsichtig vermischen.
19. Auf einer großen Platte anrichten und mit Basilikumblätter und geviertelten Eiern garnieren.
20. Eingelegten Thunfisch auf dem Salat verteilen.