Zutaten

- 8 Sardinen
- 4 Tomaten
- 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
- natives Olivenöl extra
- 6 EL Rapsöl

Vorspeise

Salade Niçoise

Entdecken Sie unser Rezept für eine köstliche Salade Niçoise. Frische Zutaten und einfache Zubereitung – jetzt bei Kochateliers ausprobieren!

So wird’s gemacht:

1. Abrieb und Saft von 1 Zitrone
2. Fleur de Sel, Pfeffer aus der Mühle, Zucker
3. Sardinen ausnehmen und entgräten (siehe Video Facebook Kochateliers), gut spülen und trockentupfen.
4. Tomaten häuten (einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, eiskalt abschrecken, Haut abziehen) und vierteln. Die Bohnen putzen und in kochendem Salzwasser leicht bissfest garen, unter kaltem Wasser abschrecken. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
5. Die Knoblauchzehe grob hacken und mit einer Prise Salz zu einer Paste verarbeiten (im Mörser oder mit dem Messer). Thymian rebeln.
6. Senf und Zitronensaft in eine Schüssel geben und unter ständigem Rühren Olivenöl langsam einlaufen lassen, bis eine Emulsion entsteht. Die Knoblauchpaste, Thymian und Zitronenabrieb hinzugeben und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Gehackte Petersilie und Frühlingszwiebeln unterrühren.
7. 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. Auf einer großen Platte anrichten und mit Basilikumblätter und geviertelten Eiern garnieren.

8. In einer Pfanne reichlich Öl erhitzen. Die Sardinenfilets leicht mit Mehl bestäuben und knusprig ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit Fleur de Sel und Zitronensaft würzen. Auf dem Salat verteilen.