

Nizza-Salat

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	500 g
Buschbohnen	250 g
Eier	4 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Cherrytomaten	250 g
Knoblauchzehen	1 St.
Thymian, frisch	20 g
Zitronen	1 St.
Mini Romana	2 St.
Oliven, schwarz	100 g
Olivenöl	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Ciabatta-Brot	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, mittlerer Topf, Sieb, Salatschleuder

1. Kartoffeln waschen und mit der Schale in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 20 Min. weich garen. Inzwischen Bohnen waschen, Enden entfernen und für ca. 10 Min. mit den Kartoffeln garen. Anschließend abgießen und kalt abschrecken. Kartoffeln pellen und grob würfeln.
2. In einem weiteren Topf ca. 1 l Wasser aufkochen und Eier ca. 10 Min. garen. Mit kaltem Wasser abschrecken, gekochte Eier pellen und sechsteln.
3. Zwiebel halbieren, schälen und in Spalten schneiden. Cherrytomaten waschen und vierteln. Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abstreifen und hacken. Zitrone halbieren und auspressen. Romana waschen und Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Oliven abtropfen lassen, dabei die Marinade auffangen.
4. In einer Schüssel 2 EL der aufgefangenen Marinade, Thymian, Knoblauch, 2 EL Zitronensaft und Olivenöl verrühren, salzen und pfeffern.
5. Alles vorsichtig mit dem Dressing vermengen und Nizza-Salat mit Ciabatta servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst auch Thunfisch dem Nizza-Salat zufügen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	371 kcal
Kohlenhydrate	50 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	14 g