



NIZZA-SALAT

Für 4 Portionen

2 Knoblauchzehen, 3 EL Weißweinessig,
6 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 120 g
Prinzessbohnen, 1 gelbe Paprikaschote,
1/2 Salatgurke, 4 Tomaten, 1 Bund
Radieschen, 200 g Thunfisch, 50 g
Sardellen, 4 hart gekochte Eier, 50 g
schwarze Oliven, 2 EL Kapern, 120 g
gemischter Blattsalat, 3 Stiele Petersilie

1

Knoblauch fein würfeln, mit Essig und Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

2

Bohnen putzen, halbieren, in Salzwasser ca. 3 Minuten kochen.
Abschrecken und abtropfen lassen.

3

Paprika längs vierteln, entkernen, in grobe Stücke schneiden. Gurke in dünne Scheiben schneiden.
Tomaten in Spalten schneiden. Radieschen putzen, in dünne Scheiben schneiden.

4

Thunfisch abtropfen lassen, auseinanderzupfen.
Sardellen abtropfen lassen, schräg halbieren. Eier pellen, halbieren.

5

Alles mit Oliven, Kapern und geputztem Blattsalat auf Tellern anrichten. Salatsoße darübergießen, mit Petersilie bestreuen. Bon Appetit!