

**Christian Henze**  
**Nizza-Salat à la Henze**

**Dienstag, 13. Juli 2021**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Mediterran**

Zutaten:

300 g kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge)  
etwas Salz  
300 g zarte grüne Bohnen  
3 Knoblauchzehen  
75 ml Olivenöl  
2 EL Mandelkerne (geschält)  
1 TL Harissa (nordafrikanische Chilipaste)  
etwas schwarzer Pfeffer (aus der Mühle)  
3 Stängel glatte Petersilie  
2 Romana-Salatherzen  
1 Dose Bio-Thunfischfilet in Olivenöl (ca. 190 g)  
4 Eier, hart gekocht

#### **Sardellen-Dressing:**

3 Sardellenfilets (Glas; in Lake)  
2 EL Zitronensaft  
4 EL Obstessig  
2 Prisen Zucker  
80 g schwarze Oliven (ohne Stein)  
etwas Salz

#### **Mayonnaise-Dressing:**

4 EL Mayonnaise (80 % Fett)  
2 EL Naturjoghurt (3,5 % Fett)  
2 EL Obstessig, mild  
etwas Salz

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln abwaschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Anschließend abschütten, auskühlen lassen und pellen. Je nach Größe, halbieren oder vierteln
2. Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen. Etwas Salzwasser in einem Topf aufkochen, die Bohnen darin zugedeckt mit noch leichtem Biss garen.
3. Bohnen abgießen, in eiskühlem Wasser abschrecken, dann abtropfen lassen.
4. Knoblauchzehen schälen und halbieren. Öl in einer Pfanne leicht erhitzen. Knoblauch darin sacht weich garen. Dabei darauf achten, dass der Knoblauch nicht zu stark geröstet wird, sonst wird er bitter.
5. Mandelkerne hacken.



6. Knoblauch aus der Pfanne nehmen, mit einer Gabel zerdrücken und mit Mandeln, Harissa, etwas Salz und Pfeffer zu einer Paste verrühren. Kartoffeln und Würzpaste mischen.
7. Petersilie waschen trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Petersilie fein schneiden.
8. Das Knoblauchöl in der Pfanne wieder erhitzen. Die Kartoffeln darin 3–4 Minuten kräftig anbraten und rösten. Petersilie untermischen und dann in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.
9. Salatherzen putzen, waschen, in Streifen schneiden und trocken schütteln oder schleudern.
10. Thunfisch abtropfen lassen.
11. Für das Sardellen-Dressing die Filets fein hacken und mit Zitronensaft, Essig und Zucker verrühren. Oliven halbieren, untermischen und mit Salz abschmecken.
12. Für das Mayonnaise-Dressing Mayonnaise mit Joghurt und Essig in eine Schüssel geben, 1 Prise Salz und 1 EL Wasser untermischen.
13. Bohnen, Salatstreifen und Thunfisch zu den Kartoffeln geben und alles vermengen.
14. Sardellen-Dressing locker unterheben und den Salat auf Teller verteilen.
15. Eier pellen, hacken und auf dem Salat verteilen. Das Mayonnaise-Dressing überträufeln. Mit etwas Pfeffer übermahlen und servieren.

**Pro Portion: 715 kcal / 3000 kJ**  
**22 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 58 g Fett**