

Kevin von Holt Nizza-Salat mit gebackenen Oliven

Dienstag, 12. Juli 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Mediterran

Zutaten:

Für den Salat:

100 g	kleine Kartoffeln, vorwiegend festkochend
etwas	Salz
150 g	grüne Bohnen
5	Eier
1	Römersalat oder doppelt so viele Romanaherzen
1	Radicchio
½	Salatgurke
150 g	Kirschtomaten
½	rote Zwiebel
150 g	grüne Oliven (groß, ohne Stein)
etwas	Mehl
75 g	Semmelbrösel oder Paniermehl
etwas	Öl zum Frittieren
150 g	Thunfisch (abgetropft; aus der Dose)
8	Sardellenfilets (eingelegt; aus dem Glas)
1 EL	Kapern (eingelegt; aus dem Glas)



Für das Dressing:

3 EL	Weißweinessig
6 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 TL	Honig
2 EL	körniger Senf

Zubereitung:

1. Kartoffeln abwaschen und in leicht gesalzenem Wasser weich kochen, anschließend abschütten und abkühlen lassen.
2. Für den Salat Bohnen waschen, putzen, abtropfen lassen und in kochendem Salzwasser etwa 6–8 Minuten blanchieren.
3. Bohnen abgießen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Bohnen ggf. halbieren.
4. 4 Eier hart kochen, kalt abschrecken, schälen und abkühlen lassen.
5. Für den Salat die Blattsalate verlesen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.
6. Gurke waschen, putzen und in Scheiben schneiden oder hobeln.
7. Kartoffeln pellen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
8. Kirschtomaten waschen und halbieren.
9. Zwiebel abziehen und in sehr feine Streifen schneiden.

10. Vorbereitete Salatzutaten in eine Schüssel geben.
11. Für das Dressing Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Honig und Senf in ein hohes Mixgefäß geben und mit einem Schneebesen zu einem cremigen Dressing mixen.
12. Für die frittierten Oliven übriges Ei in einer kleinen Schüssel verquirlen.
13. Die Oliven trocken tupfen und in Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen. Oliven dann einzeln durch das verquirlte Ei ziehen, etwas abtropfen lassen und zuletzt in den Semmelbröseln wenden.
14. Öl in einer tiefen Pfanne, Fritteuse oder einem Topf auf ca. 170 Grad erhitzen.
15. Die panierten Oliven darin goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
16. Hälfte Dressing über die Salatzutaten träufeln und sacht unterheben.
17. Die gekochten Eier halbieren.
18. Thunfisch grob zerzupfen. Sardellen und Kapern abtropfen lassen.
19. Salat mit Thunfisch, Sardellen, Kapern und Eihälften anrichten. Mit den frittierten Oliven garnieren. Zum Servieren übriges Dressing darüber träufeln.

Pro Portion: 740 kcal/ 3090 kJ
33 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 56 g Fett