

Salat Nizza 2.0

25–30 Min

Zubereitung

1. Die Erdäpfel und Fisolen waschen und als Ganzes in zwei getrennten Kochtöpfen in köchelndem Salzwasser ca. 15-20 Minuten bis sie bissfest sind kochen.
2. Das Ei in der Zwischenzeit hart kochen und danach abschrecken.
3. Den Blattsalat und Rucola kurz waschen und abtrocknen.
4. Erdäpfel abseihen, abkühlen lassen und nach dem Schälen in mundgerechte Stücke schneiden.
5. Die Fisolen abseihen und mit eiskaltem Wasser abschrecken. Die abgetropften Fisolen ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden.
6. Die Schale vom Ei entfernen und das Ei vierteln.
7. Alle Zutaten vermischen und Oliven dazugeben. Die rote Zwiebel in kleine feine Streifen schneiden.
8. Zwiebeln, Olivenöl, Zitrone oder Essig erst kurz vor dem Genuss untermischen. Zu guter Letzt mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für 1 Portionen

= Kotányi Produkte

3 Stk.	Kleine festkochende Erdäpfel
50 g	Fisolen (tiefgekühlt oder frisch)
1	Ei, hartgekocht
1.5	Handvoll grüner Blattsalat oder Rucola
0.5	Dose Thunfisch
1	Handvoll schwarze Oliven
0.5	Rote Zwiebel
1 EL	Olivenöl
1 EL	Zitronensaft oder Essig
1 TL	Bio Basilikum gerebelt
1 Prise	Meersalz jodiert grob
21 Prise	Pfeffer schwarz ganz