

Nizzasalat mit Ei

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 Eier
- 75 g Grüne Bohnen
- Salz
- 0,5 Kopfsalat oder Romanasalat
- 75 g Cocktailtomaten
- 1 kleine gelbe Paprika
- 0,5 Salatgurke
- 1 kleine rote Zwiebel
- 10 Blätter Basilikum
- 6 schwarze Oliven
- 2,5 EL Weißwein-Essig
- 5 EL Gemüsebrühe
- 0,5 TL Dijon-Senf
- aus der Mühle: Pfeffer
- 5 EL Olivenöl

Die Eier 8 Minuten hart kochen, dann kalt abschrecken und abkühlen lassen. Inzwischen die Bohnen putzen, waschen und halbieren. In kochendem Salzwasser 6-8 Minuten bissfest garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Den Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Paprika längs vierteln und entkernen, waschen und die Viertel quer in feine Streifen schneiden. Die Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Das Basilikum waschen, trocken tupfen und grob zupfen.

Die Eier pellen und vierteln. Den Salat mit Tomaten, Paprika, Gurke, Bohnen, Zwiebel und Eiern auf die Teller verteilen und die Oliven daraufsetzen. Essig, Brühe, Senf, Salz, Pfeffer und Öl zu einer Vinaigrette verquirlen und das Basilikum unterheben. Zum Servieren die Vinaigrette über den Salat träufeln.

Dazu passt ein halbes Dinkelvollkorn-Brötchen pro Person.

Tipp: Wer Knoblauch-Aroma mag, reibt die Teller mit einer halbierten Knoblauchzehe ab, bevor der Salat darauf angerichtet wird.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen