

Salat Nicoise

Rezept für die Campingküche

Zutaten für 4 Portionen als Hauptgericht:

1 kleiner Kopfsalat,

2 Dosen weißer Thunfisch,

8 Sardellenfilets,

1 Dose Artischocken - Herzen,

200g schwarze Oliven,

4 Tomaten,

4 hartgekochte Eier,

je 1 gelbe und rote Paprikaschote,

Zutaten für die Salatsoße:

6 EL Oliven - Öl

(alternativ Sonnenblumen - Öl),

6 EL Weißweinessig oder weißer Balsamico,

1 kleine Zwiebel fein gehackt,

½ TL Salz,

½ TL Zucker,

weißer gemahlener Pfeffer,

1 geriebene Knoblauchzehe (Geschmacksache)

Zubereitung :

Dieser Salat Nicoise schmeckt natürlich nicht nur in Südfrankreich – aber da besonders gut! Den Kopfsalat waschen und putzen und gut abtropfen lassen. Den Thunfisch sowie die Artischocken aus der Dose in ein Sieb gießen und ebenfalls abtropfen lassen. Die schwarzen Oliven entkernen. Die Artischocken - Herzen in Scheiben schneiden. Den Thunfisch etwas zerpfücken. Die Sardellenfilets mit warmem Wasser abspülen und halbieren. Die Tomaten in etwas dickere Scheiben schneiden. Die gekochten Eier pellen und in Achtel schneiden. Die Paprikaschote entkernen und in dünne Streifen schneiden.

Nun geben sie den grünen Salat auf vier Teller und richten die anderen vorbereiteten Zutaten darauf an.

