



Vorspeise

Salade niçoise

Vor- und Zubereiten: ca. 35 Min.

Nährwert Portion (1/4):

321 kcal / 18 F / 18 KH / 21 EW  
ohne Laktose, ohne Gluten

Für 4 Personen

- 300 g Baby-Kartoffeln
- Salzwasser, siedend
- 3 EL Weisswein- oder Kräuternessig
- 3 EL Olivenöl
- ½ Dose Sardellenfilets (ca. 12 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Oliven-Tapenade
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 gelbe Peperoni
- 1 Dose Thon im Salzwasser (ca. 200 g)
- 80 g entsteinte schwarze Oliven
- 1 Dose grüne Bohnen (ca. 250 g)
- 2 hart gekochte Eier

Und so wird es gemacht:

- 1 **Sieden:** Kartoffeln mit der Schale halbieren, im siedenden Salzwasser ca. 10 Min. weich kochen. Kartoffeln abtropfen, etwas abkühlen.
- 2 **Sauce:** Essig und Öl in einer Schüssel gut verrühren. Sardellen trocken tupfen, fein hacken, begeben, Knoblauchzehe dazupressen. Tapenade begeben, Sauce würzen.
- 3 **Salat:** Tomaten in Schnitze schneiden. Zwiebel schälen, in Ringe schneiden. Peperoni entkernen, in Streifen schneiden. Thon abtropfen, zerzupfen, alles mit den Oliven zur Sauce geben. Bohnen abtropfen, abspülen, mit den Kartoffeln daruntermischen.
- 4 **Eier:** Eier schälen, vierteln, den Salat damit garnieren.

**Tipp:** Von 2 Zweiglein Basilikum die Blätter abzupfen, unter den Salat mischen.

Einkaufshilfe

Diese Zutaten finden Sie in den Coop Pronto Shops.

