

Nizza Salat



In der neuen Staffel zieht es das "Mit Herz am Herd"-Team in nahegelegene Urlaubsgebiete im Saarland, der Pfalz und dem benachbarten Lothringen. Der Stockweier in Frankreich ist eines der beliebtesten Naherholungsgebiete der Saarländer. In maritimer Kulisse bereiten Sternekoch Cliff Hämmerle und seine Kochazubis Verena Sierra und Michel Koch Nizza-Salat zu.

Das Rezept

Nizza Salat

Zutaten für vier Personen

Salat

- 4 Salatherzen gemischt: Römer, Batavia, Rucola
- 6 festkochende Kartoffeln (mittlere Größe)
- 250 g Stangenbohnen
- 4 Eier hartgekocht
- 6 Kirschtomaten
- 8 Sardellenfilets
- 2 kleine rote Zwiebeln
- 12 Oliven (schwarz)
- 4 dünne Scheiben Thunfischfilet
- 4 Stängel Basilikum
- 4 Artischocken auf Wunsch!

Vinaigrette

- 1 TL körniger Senf
- 2 Knoblauchzehen

2 EL Rotweinessig
½ EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 EL frische Kräuter (Thymian und Basilikum)
100 ml Olivenöl

Zubereitung

Die Kartoffeln in Salzwasser 18 Minuten, nicht zu weich, kochen. Pellen und in große Scheiben schneiden. Die Bohnen putzen und im kochenden Salzwasser ca. 6 Minuten bissfest garen und kalt abschrecken. Die Eier 10 Minuten kochen, kalt abschrecken, pellen und vierteln. Salat waschen, trockenschleudern. Kirschtomaten halbieren. Rote Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden.

Für die Vinaigrette, die Knoblauchzehe und die Kräuter mit der flachen Messerseite und etwas Salz zermahlen bis eine Paste entsteht. In einer Schüssel die Paste, der Senf, Essig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mit dem Schneebesen vermengen. Danach Olivenöl dazugeben.

Für den Salat die gekochten Kartoffeln, die blanchierten Bohnen und die Tomaten in die Vinaigrette geben und etwas ziehen lassen. Danach die restlichen Zutaten hinzufügen, vermengen und alles schön anrichten.

Cliffs Tipp für den mediterranen Kartoffelsalat: Den Thunfisch nur für ein paar Sekunden in der Pfanne anbraten.

Den Thunfisch in einer Pfanne mit Olivenöl und Kräutern von beiden Seiten je 1 Minute anbraten und mit den Sardellen, den Eiern und dem Basilikum oben auf dem Salat anrichten.

Cliffs Tipp: Zu diesem Salat serviere ich unseren Gästen Croustini mit gegrillter Avocado und Tomaten Concassée.
