

NOVUM- Rezeptvorschlag



Nizza Salat

Zutaten für 4 Personen:

1 Kopfsalat
4 hartgekochte Eier
200 g gekochte grüne Bohnen
4 Tomaten
1 rote Zwiebel
1 rote Paprika
eingelegte Sardellenfilets (nach Bedarf)
1 Dose Thunfisch
50 g schwarze Oliven
2 TL Senf
Essig, Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Eier für ca. 8 Minuten hart kochen, kalt abschrecken und abkühlen lassen. Danach schälen und vierteln.

Die Bohnen putzen und ca. 5 Minuten in kochendem Salzwasser bissfest garen. Ebenfalls kalt abschrecken (evtl. kurz in Eiswasser legen). So behalten sie ihre schöne grüne Farbe.

Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Paprika und Zwiebel putzen und in Ringe schneiden. Tomaten vierteln. Thunfisch und Sardellenfilets abtropfen lassen.

Legen Sie die Salatblätter in einer Schüssel aus und belegen diese mit allen Zutaten. Stellen Sie eine Vinaigrette aus 2 TL Senf, Salz, Pfeffer, Essig und Olivenöl her und geben diese über den Nizza-Salat. Alternativ können Sie auch vier Teller mit dem grünen Salat auslegen und mit den Zutaten belegen. Anschließend die Vinaigrette darüber geben.

Guten Appetit



NOVUM – Das Gemüseabo GmbH | Industriestraße 14 | 65474 Bischofsheim
Telefon (0 61 44) 3 37 48-0 | Fax (0 61 44) 3 37 48-33 | info@novum-gemueseabo.de

Unter DE-006-ÖKO-Kontrollstelle sind wir im Kontrollverfahren gemeldet und damit berechtigt, Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau zu vertreiben.