Nizza-Salat

Zutaten:

2 Kopfsalat-Herzen
200 g gekochte Pellkartoffeln
3 Eier
6 Sardellenfilets (gewässert)
1 Dose Thunfisch im eigenen Saft Saupiquet fischt ohne Treibnetze)
200 g grüne Bohnen
1 rote und 1 gelbe Paprikaschote
2 Fleischtomaten
200 g rote Oliven
1 weiße Zwiebel
6 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer
Petersilie

Zubereitung:

Die Bohnen gipfeln und in Salzwasser bissfest kochen, dann sofort in Eiswasser abschrecken, damit sie schön grün bleiben. Die gekochten Pellkartoffeln schälen und in etwa 5mm dicke Scheiben schneiden. Aus dem Zitronensaft, dem Olivenöl und etwas Thunfischsud das Dressing rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einer Gabel den Thunfisch in grobe Stücke zerkleinern und ins Dressing geben. Die Tomaten vom Strunk befreien und in feine Schnitze schneiden. Den Paprika waschen, von Stiel und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden. Die Salatherzen zupfen und waschen. Die Petersilie waschen und fein hacken. Die Zwiebel schälen, vierteln und in feine Scheibchen schneiden. Alle Zutaten mit dem Dressing marinieren. Zum Schluss die Eier vierteln und mit den Oliven und den Sardellenfilets die Schüssel garnieren.

Tipp: Sommerlicher Salat, der "nach Urlaub" schmeckt.