

Salade niçoise

526
kcal

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

300 g Baby-Kartoffeln,
in Vierteln

300 g Bohnen, in Stücken
Salzwasser, siedend

1 rote Zwiebel,
in feinen Streifen

2 EL Weissweinessig

2 EL Olivenöl

½ dl Gemüsebouillon

2 Tomaten, in Schnitzen

1 Dose Thon in Salzwasser
(ca. 200 g), abgetropft,
zerzupft

2 hart gekochte Eier,
in Schnitzen

**40 g entsteinte schwarze
Oliven**

**3 EL glattblättrige Peter-
silie**, grob geschnitten

Salz, Pfeffer,
nach Bedarf

- 1.** Kartoffeln und Bohnen im Salzwasser ca. 10 Min. knapp weich kochen, abtropfen, Zwiebel daruntermischen.
- 2.** Essig, Öl und Bouillon in einer Schüssel verrühren. Kartoffeln, Bohnen und Zwiebel begeben.
- 3.** Tomaten und alle Zutaten bis und mit Petersilie daruntermischen, würzen.

Portion: 526 kcal, F 25 g, Kh 38 g, E 34 g



-  Satt mit Eiweiss
-  Satt mit Kohlenhydraten
-  Ausbalanciert satt
-  Vitaminkick
-  Vegetarische Rezepte
-  Tipps und Informationen zur gesunden Ernährung

Rezept ist für 2 Personen berechnet

Info

Salade niçoise

Von der berühmten Salade niçoise gibt es zahlreiche Varianten. Wichtig sind frische, mediterrane Zutaten wie aromatische, sonnengereifte Tomaten, würzige Kräuter, Zwiebeln, Oliven, Saubohnen (Fave) oder grüne Bohnen, gekochte Eier und Thon, oft auch Sardellenfilets.

Mit Kartoffeln ist die Salade niçoise ganz klassisch und ausgewogen.

Tipp: Ohne Kartoffeln, dafür mit doppelt so viel Bohnen und Tomaten, ist dieser Salat ein erfrischendes Low-Carb-Hauptgericht.

Rezept Betty Bossi
Gesund & schlank / 2016
© Betty Bossi AG
www.bettybossi.ch

Betty
Bossi