



Salat Niçoise

1 Kopfsalat	2 Knoblauchzehen
200 g Bohnen	125 g Cailletier-Oliven
200 g Kartoffeln	200 g Königsmakrele
100 ml Geflügelfond	16 Sardinenfilets
4 Eier	Olivenöl
3 Zitronen, unbehandelt	Weissweinessig
Zitronensaft	Rotweinessig
20 Rispen Tomaten	Salz, Pfeffer
1 rote Paprika, geschmort	Puderzucker
2 Schalotten	Frischer Basilikum

Zubereitung

1. Die Königsmakrele mit Salz und Pfeffer würzen. In der Pfanne auf einer Seite anbraten und im Ofen bei 80 °C 4–5 Minuten leicht gar ziehen lassen. Mit Olivenöl und etwas Zitronensaft marinieren und in gleichmässige Portionen schneiden.
2. Den Kopfsalat waschen und putzen. Für das Dressing die Schalotten in feine Würfelchen schneiden und zur Geflügelbrühe geben. Etwa 50 ml Weissweinessig und 100 ml Olivenöl zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Arrangieren den Kopfsalat mit dem Dressing marinieren.
3. Die Enden der Bohnen zuputzen, Bohnen in gesalzenem Wasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Vor dem Arrangieren mit Salz, Pfeffer, Rotweinessig und Olivenöl marinieren.
4. Die Kartoffeln in gesalzenem Wasser kochen. Vor dem Arrangieren die Kartoffeln halbieren und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl, einer halben zerdrückten Knoblauchzehe und einem Stiel Rosmarin goldgelb anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Eier für 5 ½ Minuten in kochendes Wasser geben und in kaltem Wasser abschrecken. Vor dem Arrangieren die Eier schälen und halbieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Die Zitronen mit einem Messer ringsherum schälen und die einzelnen Fruchtfleischfilets aus der Zitrone lösen.
7. Die Rispen Tomaten in kochendem Salzwasser blanchieren und nach etwa 20 Sekunden in kaltem Wasser abschrecken. Die Haut von den Tomaten lösen. Die Tomaten mit Salz, Pfeffer, etwas Puderzucker, einer halben zerdrückten Knoblauchzehe, Basilikum und Olivenöl marinieren und im Ofen bei 80 °C Umluft etwa eine Stunde trocknen. Dabei die Ofentür einen Spalt breit geöffnet lassen.
8. Für die Sardinenfilets eine Marinade aus 125 ml Weissweinessig, 25 g Salz und 375 ml kaltem Wasser herstellen. Die Fischfilets darin für etwa 40 Minuten marinieren. Danach die Sardinenfilets aus der Marinade nehmen und bis zur weiteren Verwendung in 2 dl Olivenöl legen. Vor dem Arrangieren trocken tupfen und mit Olivenöl und Pfeffer würzen.
9. Zum Anrichten den marinierten Kopfsalat in eine tiefe Schüssel geben und alle übrigen vorbereiteten Zutaten darüber verteilen. Alle anderen Komponenten zum Salat dazu geben, mit frischen Kräutern fertig stellen und geniessen.