


## Salat Nizza auf Leroy-Art

10. Januar 2010 |  Autor [Leroy](#)



Mir ist durchaus bewusst, dass dies nicht das klassische Rezept für “Salade Niçoise” ist, aber ich finde darin ist die grundsätzliche Note erhalten geblieben: ein sommerlicher Salat, der auch als Hauptspeise gegessen werden kann, mit leichten und frischen Zutaten.

### Zutaten für 3 Personen

- 3 Kopfsalatherzen
- 2-3 Karotten
- 1 Zwiebel
- 4 EL Pflanzenöl
- 2 EL weißer Balsamicoessig
- 3-4 Tomaten
- Dunkler Balsamico-Essig
- Fleur de Sel
- Basilikum
- 1 Dose Thunfisch (ich verwende gerne Saupiquet, Thunfisch Gourmet „Naturale – ohne Öl“, 115g – der ist extrem lecker)
- 3 hartgekochte Eier
- 15 Scampi
- Kräuter der Provence
- Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- Pfeffer und Salz
- Zucker
- Olivenöl

### Zubereitung

- Den Kopfsalat waschen und in mundgerechte Stücke rupfen, trocken schleudern
- Zwiebel schälen, vierteln und in hauchdünne Scheiben schneiden
- Karotten schälen und mit dem Schäler in dünne Streifen herunterhobeln, Streifen nochmals längs schneiden, damit Julienne-artige Struktur entsteht (aber 2-3 x so breit)
- Die anderen Zutaten vorbereiten:

## Scampi

- Scampi mit Zitronensaft, Pfeffer, Salz und Kräutern der Provence für ca. 30 min. marinieren
- Eine Pfanne mit der halbierten Knoblauchzehe ausreiben
- Die Scampi mit Olivenöl in der Pfanne bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten anbraten, dabei wenden

## Tomaten

- Die Tomaten waschen, vierteln oder achteln, je nach Größe, Strunk entfernen
- Bei weichen Tomaten das Fruchtfleisch entfernen (mit einem Teelöffel ausschaben), bei festen Varianten kann man das Fruchtfleisch drin lassen
- Tomaten mit Basilikum, Fleur de Sel und Balsamico-Essig für ca. 10 min. marinieren

## Thunfisch

- Dose öffnen, Thunfisch ohne den Saft herausnehmen und auf einem Teller anrichten

## Eier

- Hartgekochte Eier schälen, vierteln
- Mit wenig Pfeffer und Salz würzen

## Abschluss

- Zum Schluß den Salat mit einer Vinaigrette aus Pflanzenöl und weißem Balsamicoessig (2:1), sowie Pfeffer, Salz und Zucker anmachen, kurz durchziehen lassen, dabei mehrmals mit Salatbesteck wenden
- Auf Teller verteilen
- Die Zutaten obenauf geben
- Mit einem Ciabatta oder Ähnlichem servieren

## Varianten

- Wenn vorhanden und gewünscht passen auch in Ringe geschnittene schwarze Oliven und Kapern in den Salat
- Ggf. kann man wie im Original mit Sardellenstreifen arbeiten
- Schafskäse-Würfel passen auch sehr gut
- Man sollte das Ganze aber nicht überladen – weniger ist manchmal mehr

Wenn nicht jeder alle Zutaten mag, kann man den Salat durchaus als eine Art Bausatz servieren, dabei den Grundsalat anrichten und die Zutaten separat servieren. So kann sich jeder seinen Salat nach Geschmack zusammenstellen

## Ergänzende Bilder



📁 Veröffentlicht in [Fisch](#), [Mediterran](#), [Salat](#) | 📄 Schlagworte: [Tomate](#)