

Rezept

Veganer Nizza-Salat

Ein Rezept von Veganer Nizza-Salat, am 30.06.2024

Zutaten

400 g festkochende Kartoffeln	400 g grüne Bohnen
4 Stängel Bohnenkraut (falls man es nicht bekommt, einfach weglassen)	Salz
$\frac{1}{2}$ Salatgurke	300 g Tomaten
2 Frühlingszwiebeln	1 rote oder gelbe Paprikaschote
3 EL Zitronensaft	1 kleiner Romana- oder grüner oder roter Kopfsalat
Pfeffer	1 TL scharfer Senf
100 g schwarze oder grüne Oliven	7 EL Olivenöl
	1 EL kleine Basilikumblättchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und in einem Topf knapp mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in 20 - 30 Minuten weich garen. Abgießen und ausdampfen lassen.
2. Inzwischen die Bohnen waschen. Die Enden abschneiden und falls sich dabei Fäden lösen, einfach mit abziehen. Die Bohnen in 3 cm lange Stücke schneiden. Das Bohnenkraut abbrausen, mit Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Das Wasser salzen und die Bohnen darin in ca. 8 Minuten bissfest garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
3. Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Salatgurke waschen und ebenfalls klein würfeln. Paprikaschote durch den Stiel vierteln, putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
4. Salatblätter vom Strunk abtrennen, waschen und trocken schleudern. Die Kartoffeln pellen und in kleine Würfel oder dünne Spalten schneiden.
5. Für die Salatsauce den Zitronensaft mit Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Das Olivenöl nach und nach mit einer Gabel unterschlagen, bis eine cremige Sauce entstanden ist.
6. In einer Schüssel alle Salatzutaten locker mit der Sauce mischen und dann auf Teller verteilen. Mit den Oliven und den Basilikumblättchen bestreuen und den Salat schmecken lassen.