

Hier und heute



Salade Niçoise mit Baguette und hausgemachter Oliventapenade

Passend zum WM-Duell Frankreich gegen Argentinien serviert Koch Lars Middendorf einen Salade Niçoise mit knusprigem Baguette und hausgemachter Oliventapenade.

Das Rezept

von Lars Middendorf für vier Personen

Zutaten für den Salat

- 2 Romana- oder Salatherzen
- 300 g kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge)
- 200 g grüne Bohnen
- 3 Eier
- 2 Tomaten
- 1 kleine rote Zwiebel
- 100 g Thunfisch in Öl
- 80 g schwarze Oliven
- 1 TL Dijon-Senf
- 2 EL Rotweinessig
- 5 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zutaten für die Oliventapenade

- 200 g schwarze Oliven (entsteint)
- 1 EL Kapern
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 3–4 EL Olivenöl
- etwas Zitronensaft
- schwarzer Pfeffer

Außerdem

- 1 frisches Baguette

Zubereitung

Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen, leicht auskühlen lassen und in Scheiben schneiden. Die grünen Bohnen putzen und 3–4 Minuten blanchieren, anschließend in Eiswasser abschrecken. Die Eier etwa 8 Minuten kochen, pellen und vierteln. Tomaten in Spalten schneiden, die rote Zwiebel in feine Ringe hobeln sowie den Salat waschen und zupfen.

Für die Tapenade Oliven, Kapern und Knoblauch grob hacken oder kurz im Mixer zerkleinern. Dabei so viel Olivenöl zugeben, bis eine grobe, streichfähige Paste entsteht. Mit einigen Tropfen Zitronensaft und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Für die Vinaigrette Dijon-Senf, Rotweinessig, Salz und Pfeffer verrühren und das Olivenöl einarbeiten. Salat, Kartoffeln, Bohnen, Tomaten und Zwiebeln leicht mit dem Dressing marinieren und auf einer Platte anrichten. Thunfisch, Oliven und die Eier darauf verteilen.

Das Baguette in Scheiben schneiden und zusammen mit der Oliventapenade servieren. Die Tapenade kann direkt auf das Brot gestrichen oder als zusätzliche Würzkomponente zum Salat gereicht werden.