

ALLES ALGE!



Salatbowl nach Niçoise-Art mit Algen-Thunfisch und Ei



Zutaten für 4 Portionen

200 g	BettaFish TU-NAH (Algen-Thunfisch)
4 Stück	Eier (M)
400 g	Kartoffeln (festkochend)
300 g	Grüne Bohnen (frisch oder TK)
200 g	Tomaten
20 g	Kapern
80 g	Schmand
60 g	Kichererbsen (Dose)
150 g	Salat (z. B. Römersalat, Lollo Bionda o. ä.)
80 g	Grüne Oliven (entsteint)
1 Stück	Rote Zwiebel (ca. 100 g)
Salz & Pfeffer nach Geschmack	
50 ml	Olivenöl
20 ml	Weißweinessig oder Zitronensaft
1 TL	Senf (Dijon)
Frische Kräuter (z. B. Petersilie oder Basilikum) nach Geschmack	

Zubereitung

1 Eier kochen Die Eier in kochendem Wasser für etwa 8–9 Minuten hart kochen. Anschließend unter kaltem Wasser abschrecken, schälen und halbieren.

2 Kartoffeln garen Die Kartoffeln schälen (oder mit Schale lassen, falls gewünscht) und in Würfel schneiden. In leicht gesalzenem Wasser ca. 15–20 Minuten weich kochen, dann abgießen und abkühlen lassen.

3 Bohnen blanchieren Die grünen Bohnen putzen und für 5–7 Minuten in Salzwasser garen. Danach sofort mit kaltem Wasser abschrecken, damit sie ihre frische grüne Farbe behalten.

4 Salat vorbereiten Den Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Kirschtomaten halbieren, die Zwiebel in feine Ringe schneiden.

5 Dressing anrühren Olivenöl, Essig (oder Zitronensaft), Senf, Salz und Pfeffer gut verrühren oder in einem Schraubglas kräftig schütteln.

6 Anrichten Salat als Basis in Bowls oder auf Tellern verteilen. Kartoffeln mit einem Klecks Schmand, Bohnen, Tomaten, Oliven, Kapern, Kichererbsen und Zwiebeln darauf platzieren. Die Eier sowie den BettaFish TU-NAH hinzufügen.

7 Finish & Genießen Das Dressing gleichmäßig über den Salat geben. Mit frischen Kräutern toppen – und fertig ist die bunte, köstliche Bowl!

Guten Appetit
wünscht Ihr Klüh Catering-Team