

Salat nicoise

Das ist sicher das bekannteste provenzalische Rezept. Selbst Asterix und Obelix haben auf ihrer „Tour de France“ in Nizza halt gemacht und sich einen Salat nicoise in eine Amphore einpacken lassen. Neben Nizza haben sie in der Provence nur noch **Marseille** besucht und dort die fast mindestens so berühmte Bouillabaisse mitgenommen.

In den Salat kann man fast alles tun, was im Sommer frisch angeboten wird. Wichtig ist vor allem, dass die Zutaten von bester Qualität sind, sonst gibt es nur einen faden gemischten Salat. Klassischer Weise wird beim Salat nicoise die Schüssel mit Salatblättern ausgelegt und da hinein kommt dann der Salat. Das sieht sehr hübsch aus.

Rezept:

grüner Salat (ein Teil zum Auslegen der Schüssel, ein kleiner Teil kommt in den Salat)
geachtelte Tomatenstücke
dünne rote und gelbe Paprikastreifen
sehr dünne Ringe einer Gemüsezwiebel
gekochte, zarte grüne Bohnen
gekochte, klein gewürfelte Kartoffeln
gekochte, geviertelte Eier
gewässerte Sardellfilets
eingelegter Thunfisch
schwarze, kleine Oliven

Für die Vinaigrette:

1 Tl scharfer Senf
Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker
2 Tl Balsamicoessig
3 El Olivenöl

Und so wird's gemacht

Die Schüssel mit einigen Salatblättern auslegen. Dann alle anderen Zutaten vorsichtig vermengen und in die Schüssel füllen.

Bei der Vinaigrette das Öl immer erst zum Schluss zufügen und alles gut vermischen. Das geht am besten in einer speziellen Dressingflasche oder in einem Marmeladenglas mit Schraubdeckel. Direkt vor dem Servieren die Salatsoße über den Salat geben. Dazu Baguette oder frisch gebackenes Pizzabrot mit Kräutern der Provence reichen.