

# DINNERLY



## Garnelen auf Salade niçoise mit Kartoffeln und grünen Bohnen



ca. 30min



2 personen

„Salade niçoise“ bedeutet übersetzt „Salat nach Nizzaer Art“; seine Herkunft wird – wie der Name schon verrät – der südfranzösischen Küste zugeordnet. Die einzelnen Zutaten können sich je nach Rezept unterscheiden, oft dabei sind aber Kartoffeln, grüne Bohnen und Oliven – so auch heute bei uns. Wir haben außerdem noch um ein paar köstliche, saftige Garnelen ergänzt, um das Rezept richtig luxuriös zu machen. Bon appétit!

## WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje krieltjes
- 200g voorgesneden sperziebonen
- 250g cherrytomaten
- 1 onbehandelde citroen
- 1 rode ui
- 1x garnalen (ontdood)<sup>2</sup>
- 1 zakje zwarte olijven

## WAT JE THUIS NODIG HEBT

- teen knoflook
- ½tl mosterd<sup>10</sup>
- peper en zout
- suiker
- 60ml olijfolie

## KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- citruspers
- zeef of vergiet
- staafmixer met beker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## ALLERGENEN

schaaldieren (2), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 624kcal, vet 35.9g, koolhydraten 52.3g, eiwit 20.8g



### 1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in das kochende Wasser geben und in 12–15Min. gar kochen. Nach 4–5Min. Kochzeit die **Bohnen** zugeben und in 8–10Min. gar kochen. Die **Kartoffeln** und die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, dann zurück in den Topf geben.



### 4. Garnelen grillen

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Mit 2EL Olivenöl, dem Knoblauch und 1Prise Salz vermengen und in einer mittelgroßen (Grill-)Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 1–2Min. grillen.



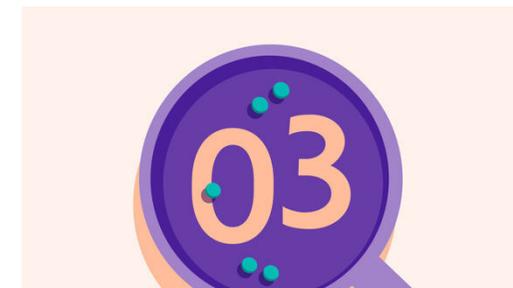
### 2. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** halbieren. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Zwiebel** schälen und vierteln, **1 Viertel** grob würfeln, die **restlichen Viertel** in feine Streifen schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



### 5. Anrichten und servieren

Die **Kartoffeln** mit den **grünen Bohnen**, den **Tomaten**, den **Olivens**, den **Zwiebelstreifen** und den **Garnelen** anrichten und mit dem **Dressing** beträufelt servieren.



### 3. Dressing mixen

Die **Zwiebelwürfel** mit 2EL Zitronensaft, 2EL Olivenöl, 1EL Wasser, ½TL Senf, je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker und 1Prise Pfeffer in einem hohen Gefäß zu einem feinen **Dressing** pürieren. Mit Salz und Zucker abschmecken.



### 6. Herumeiern erlaubt

Ein ganz klassischer Nizza-Salat enthält meist Thunfisch und Ei. Den Thunfisch ersetzen wir in diesem Rezept elegant durch Garnelen, aber das Ei haben wir heute weggelassen. Wer gerne eins hätte: einfach hart kochen und etwas abkühlen lassen, dann aufschneiden und auf dem Salat anrichten.