

Nizza-Salat - ideale Speise für schwüle Abende

Wer jetzt, bei Dauertemperaturen oberhalb 33°, immer noch grillt, hat einen an der Klatsche oder steht kurz davor. Im Tropensommer wird Lauwarmes oder Kaltes gegessen. Aber den üblichen Salat mit Grünkram, Tomaten und Gurken kann man irgendwann auch nicht mehr sehen. Außerdem sättigt das nicht jeden erwachsenen Esser. Da ist der Nizza-Salat, den polyglotte Menschen gern und fürnehm "Salade Nicoise" nennen, von anderem Kaliber, da er gleich vier sättigende Komponenten enthält. Wobei auch dieser Salat mehr ein Prinzip als ein Rezept ist. Generell heißt es, dass (Stangen)Bohnen, Tomaten, Tunfisch und Ei zwingend reingehören, dazu Kartoffeln oder Reis, Oliven und Zwiebeln. Gekrönt wird das Ganze von einer mehr oder weniger klassischen Vinaigrette. Und man kann Baguette dazu reichen. Interessant sind die Mengen, weil von drei Komponenten je 80 Gramm die optimale Portion ergeben, nämlich von den Bohnen, den Kartoffeln (bzw. dem Reis) und dem Tunfisch.

Weil es sich um ein Prinzip handelt, gehen verschiedene Sorten Bohnen. Original geht's mit Stangenbohnen, aber auch Busch- und Breite Bohnen passen prima. Die werden jeweils maximal 5 Minuten in kochendem Wasser blanchiert, in eiskaltem Wasser abgekühlt und dann auf einem Handtuch ausgebreitet getrocknet. Gibt es gerade schöne kleine Kartoffeln (z.B. Drillinge), kocht man die mit Schale und dekoriert sie in Hälften. Sonst kocht man sie als Würfel. Als Tomaten eignen sich alle Sorten außer den ganze großen Fleisch- oder Ochsenherztomaten. Am besten sind kleine, aromatische, die man auch sonst in den Salat werfen würde. Über den Tunfisch ist wenig zu sagen, außer dass man als öko-bewusster Mensch auf Herkunft und Fangart achtet - weshalb ich entweder den meines Olivenöllieferanten, den [Gebüdem Carli](#), kaufe und davon auch immer einen Vorrat lagere (z.B. für Vitello tonnato) oder die Naturelle-Sorte von [Saupicet](#). Da kosten dann die erwähnten 80 Gramm umgerechnet mindestes 1,40 Euro... Pro Person gibt es ein hartgekochtes, halbiertes Hühnerei, natürlich von Hühnern in echter Freilandhaltung. Die obligatorischen Oliven sollten schwarz sein und noch im Besitz ihres Steins. Ob man die kleinen, schrumpeligen nimmt oder die großen, weichen Kalamata, ist Geschmackssache. Genau wie die Frage, welche Zwiebeln am besten passen. Ich nehme ganz feine Streifen von der roten Sorte, habe aber sogar schon süße Zwiebeln mit Erfolg probiert.

Organisatorisch eignet sich der Nizza-Salat besonders gut als Abendessen, weil man die zu kochenden Komponenten schon morgens bereiten kann, wenn's noch nicht so heiß ist. Wichtig: Bis zum Anrichten sollten alle Bestandteile kühl und zugedeckt lagern! Zuletzt wird die Vinaigrette angerührt, die bei mir immer mit einem fetten Teelöffel Senf (am liebsten ABB-Mostert) beginnt, in den viiiiiel schwarzer Pfeffer gemahlen und ziemlich viel Salz gestreut wird. Als Sauerkomponente nehme ich guten Weißweinessig (z.B. den italienischen von Ponti), Apfelessig, Zitronen- oder Limettensaft - je nachdem, was da ist und wonach mir ist. Verquirlt wird der Ansatz dann mit der etwas anderthalbfachen Menge an richtig gutem Olivenöl. Um die Säure zu schönen, wird leicht gesüßt. Und der Trick, der für eine schöne Konsistenz sorgt und dafür, dass die Emulsion aus Essig und Öl nicht zerfällt, besteht darin, einen Schuss Vollmilch einzuschlagen.

Am besten richtet man den Nizza-Salat tellerweise an und stellt die überzähligen Bestandteile

zum Nachnehmen auf den Tisch. Also kommt auf jeden Teller ein Bündel Bohnen, ein Häufchen Kartoffeln, vier bis sechs Tomatenviertel, die Tunfisch-Portion, die halben Eier, ein Esslöffel Oliven und ein bisschen Zwiebeln. Die Tomaten werden gesalzen und gepfeffert, auf Bohnen, Kartoffeln und Ei streut man jeweils ein wenig grobes Meersalz. Schließlich werden pro Teller drei bis vier Esslöffel Vinaigrette über die Sachen napiert. Die Erfahrung lehrt, dass die meisten Mitesser mit einer solchen Person satt werden. Ich koche immer ein, zwei Eier mehr und habe immer bisschen Bohnen, Kartoffeln und Tomaten in Reserve.