Ich liebe den Nizza-Salat! Und habe auch mein persönliches Standardrezept. Zum ersten Mal habe ich ihn in einem wunderbaren Urlaub 1973 in Mimizan-Plage an der Atlantikküste in einer Strandbude gegessen. Und auch da bestand er aus einzelnen Komponenten, die mit einer einfachen Vinaigrette verbunden worden waren. Während der Koch da ein paar Kartoffeln draufgab, servierte Jean-Pierre vom U Pinu in Calvi (Korsika) den Salat mit Reis. Nun bin ich im Guardian auf das authentische Rezept gestoßen, also auf die Zubereitung, die man in Nizza pflegt.

Überhaupt ist die Rubrik „How to make the perfect...“ seit einiger Zeit meine wichtigste Quelle der Inspiration. Erst einmal lernte ich, dass der Salade Niçoise eben doch in einer Schüssel angerichtet wird, und dann, dass Kartoffeln aber sowas von nicht hineingehören. Wo ich bisher einfach Buschbohnen nahm, bevorzugen die Nizzianer dicke Bohnen! Überraschung! Wobei man auch Breite Bohnen nehmen kann, denn die Saison der Saubohnen ist kurz. Auch die Salatsoße fand ich überraschend. Jedenfalls habe ich das Rezept ziemlich 1:1 übernommen und muss sagen: der beste Nizza-Salat, den ich je gegessen habe.

Die Zutaten (für 2 Portionen als Hauptgericht):

ca. 150 g frische, ausgelöste Dicke-Bohnen-Kerne ODER
ca. 200 g TK-Dicke-Bohnen ODER
ca. 100 g Breite Bohnen
2 dicke Fleischtomaten ODER
4 reife Rispentomaten
1/2 Schlangengurke
1/2 rote Paprika
1/2 rote Zwiebel
1 gute Handvoll schwarze Oliven
1 EL Kapern
1 Dose Tunfisch
2~3 hartgekochte Eier
1 Bund Basilikum
1 kleine Knoblauchzehe
1 gute Prise grobes Meersalz
bestes Olivenöl, Rotweinessig, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Die Zubereitung:

Beginnen wir mit der Soße, die eine Kreuzung aus Vinaigrette und Pesto Genovese darstellt. Am besten kannst du die im schweren Mörser machen, aber es geht auch in einem Suppenteller mit einer stabilen Gabel. Du schälst die Knoblauchzehe, drückst sie kurz an und mörserst sie dann mit dem groben Salz zu einer Paste. Dann gibst du eine gute Handvoll zerzupfte Basilikumblätter hinzu und mörserst die mit. Nun gießt du Schluck für Schluck Öl dazu und rührst, sodass eine sämige Soße entsteht. Die muss nur noch mit einem guten Schuss Rotweinessig (kein Balsamico!) und ordentlich Pfeffer aus der Mühle gewürzt werden.

Die Eier hast du vorgekocht und kaltgestellt. Wie du bei frischen Dicken Bohnen an die Kerne kommst, habe ich in **diesem Rezept** schon einmal beschrieben – bedenke, dass du für 150 g Kerne locker 600~800 g Bohnenschoten brauchst! Die Dicken Bohnen werden in ungesalzenem Wasser in 3 bis 5 Minuten blanchiert und dann in Eiswasser abgekühlt. TK-Dinger musst du bloß auftauen. Nimmst du Breite Bohnen, teil diese in Stücke von je 3~4 cm Länge, blanchier sie maximal 6 Minuten in ungesalzenem Wasser und wirf sie dann ins Eisbad.

Die Fleischtomaten musst du schälen. Sind sie noch recht fest, geht das mit ein bisschen Übung mit dem Sparschäler. Ansonsten ritzt du sie oben und unten kreuzweise an, steckst sie 1~2 Minuten in kochendes Wasser, um sie anschließend im Eiswasser abzuschrecken. Dann kannst du ihnen leicht die Pelle abziehen. Dann viertelst du jede Tomate, schneidest das Weiße raus und entfernst die Kerne und die Flüssigkeit. Schneide den Rest in Streifen, die du dann halbiebst. Nimmst du Rispen Tomaten, musst du diese nur jeweils achteln.

Schäl die Gurke, halbieb sie und kratz mit einem Teelöffel die Kerne raus. Schneide die Hälften in nicht zu schmale Halbmonde. Entkern die Paprika und schneide sie in nicht zu feine Streifen. Zerleg die rote Zwiebel in nicht zu feine Würfel. Wirf alles Gemüse in eine ausreichend große Schüssel, gib die Oliven und die Kapern hinzu, um das Ganze dann ordentlich durchzuheben. Mach aus dem Inhalt der Tunfischdose Fetzen und heb sie ebenfalls unter.

Nun gibst du zwei Drittel der Basilikum-Vinaigrette an den Salat und rührst sanft durch. Die geschälten Eier zerlegst du in Viertel und drapierst sie obenauf. Schneide 6~7 große Basilikum in Streifen und gib sie als Dekoration auf den Salat. Zum Schluss nappierst du das

Ergebnis mit dem Rest der Soße. Servierst du warmes Baguette dazu, bekommst du ein frische, sättigendes Abendessen, das an heißen Tagen besonders gut bekommt. Dazu trinkt man üblicherweise einen eiskalten Rosé.