

Baguette mit Nizza-Salat

Sonstige Gerichte » Belegte Brote

Zutaten (4 Personen)

- » 1 rote Paprika
- » 1 gelbe Paprika
- » 1 Gemüsezwiebel
- » 1 Dose Artischockenherzen
- » 4 Blatt Römervalat
- » 1 Dose Thunfisch
- » 5 EL Salatmayonnaise
- » 1-2 EL Senf
- » Salz & Pfeffer
- » 1 TL Balsamico Essig
- » 200g Baguette(s)
- » 2-3 Zweige Dill
- » 100g schwarze Oliven

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Zwiebeln schälen und in hauchdünne Ringe hobeln. Artischockenherzen auf einem Sieb abtropfen lassen, halbieren oder vierteln. Salatblätter putzen, waschen. Thunfisch abtropfen lassen und mit einer Gabel zerteilen.

2. Mayonnaise mit Senf verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Baguette zunächst in vier Stücke schneiden und jeweils der Länge nach durchschneiden. Die unteren Hälften mit der Senfcreme bestreichen. Dill waschen, trockenschütteln und Fähnchen abzupfen. Vorbereitete Zutaten und Oliven auf den unteren Baguettehälften verteilen. Mit Dillfähnchen garnieren und mit der zweiten Baguettehälfte servieren.

Nährwerte: 350kcal/E15g/F11g/KH44g pro Portion

angelegt am: 16.09.2004

Rezept-Nr: 1312

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke