

Mediterraner Salat

Zutaten für etwa 4 bis 8 Portionen, je nach Verwendung als Beilage oder Hauptgericht:

4	mittlere Pellkartoffeln, festkochend		Knoblauchzehe
1	mittelgroßer Blattsalat	12	schwarze Oliven (ohne Stein)
1	kleiner Bund Rucola	1 El	kleine Kapern
300 g	grüne Bohnen	30 ml	Weißweinessig/weißer Balsamessig
je 1	Paprikaschote, rot und gelb	50 ml	würziger Gemüsefond
4	Tomaten	1-2 El	Zitronensaft
1	mittelgroße Gurke	1 Tl	Dijon-Senf o. ä.
1	mittelgroße rote Zwiebel	Salz, Pfeffer, gute Prise Zucker	
		60 ml	Olivenöl

Zubereitung:

- Kartoffeln waschen und mit der Schale garen.
Schälen und in etwa ½ cm Scheiben schneiden.
- Blattsalat putzen, waschen und trocken schleudern.
Rucola putzen, zähe Stiele entfernen, waschen und trocken schleudern.
- Bohnen putzen, halbieren oder dritteln und in Salzwasser knackig kochen.
In kaltem Wasser abschrecken, abgießen und abtropfen lassen.
- Gemüse vorbereiten.
Paprikaschoten, wie üblich abziehen und in dünne Streifen schneiden.
Gurke waschen, nur jeden zweiten Streifen abschälen.
Längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.
Tomaten waschen, halbieren, Strunk entfernen und in Spalten schneiden.
- Rote Zwiebel sehr fein würfeln. Oliven halbieren.
- Eine passenden Schüssel mit einer halbierten Knoblauchzehe ausreiben.
Darin eine Vinaigrette aus Weißweinessig, Gemüsefond, Zitronensaft, Senf, Gewürzen und Olivenöl rühren.
- Zwiebeln, Oliven und Kapern zugeben.
- Vorbereitete Gemüse und Kartoffeln vorsichtig mit der Vinaigrette vermengen.
Nichts zerdrücken. Kurz ziehen lassen und evtl. nochmals mit abschmecken.
- Teller oder Schüsseln mit Salatblättern auslegen.
Gemüsesalat darauf anrichten und mit Rucola garnieren.