

Salade niçoise – Klassiker aus dem Süden

Christina Hubbeling kocht für Sie

Zutaten für 4 Personen
Zubereitung in 35 Minuten

- 4 festkochende Kartoffeln, geschält
- 1 EL Olivenöl, Meersalz
- 200 g grüne Bohnen, geputzt
- ½ Zitrone, nur Saft
- 1 Kopfsalat oder 200 g -salatherzen
- 300 g Thunfisch aus der Dose (in Öl) oder frischer Thunfisch
- 12 Sardellenfilets (in Öl)
- 150 g aromatische Tomaten
- 3-4 Eier
- 2 EL Kapern
- 1 kleine Zwiebel, in Ringen
- 20 g schwarze Oliven
- Je 1 EL Basilikum und Bohnenkraut, grob gehackt

- Für das Dressing:
- 8 EL Olivenöl
 - 2 EL Zitronensaft oder Essig
 - 1 Knoblauchzehe, gepresst
 - 1 TL Dijon-Senf
 - Meersalz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln würfeln und weich kochen (zirka 20 Minuten). Abtropfen lassen, etwas Olivenöl und Salz darüberstreuen, beiseitestellen. Bohnen in Salzwasser bissfest kochen (zirka 5 Minuten), abtropfen lassen, kalt abschrecken, Zitronensaft und 1 Prise Salz dazugeben, ebenfalls beiseitestellen. Kopfsalat waschen, in Stücke zupfen. Sardellen und Thunfisch aus der Dose abtropfen lassen, Thunfisch mit Gabel zerteilen. Frischer Thon: von allen Seiten scharf anbraten, mit Meersalz und Pfeffer würzen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten putzen, nach Belieben zerkleinern. 3 Eier hart kochen, schälen und achteln oder 4 Eier zu Spiegeleiern braten. Für die Vinaigrette alle Zutaten zu einer homogenen Sauce mischen. Teller mit den grünen Salatblättern auskleiden, dann Kartoffeln, Bohnen, Thunfisch, Sardellen, Tomaten, Kapern, Zwiebelringe, Oliven und zuletzt die Eier verteilen. Kräuter und Vinaigrette darübergeben.



Lokaltipp Helvti Diner, Zürich

Eine Warnung vorab: Parkplätze sucht man an der Zürcher Kasernenstrasse 2 vergeblich. Dass man sich im «Helvti Diner» dennoch an einem amerikanischen Highway wähnt, liegt an der Einrichtung des kleinen Lokals, die aus einer langen Bar und Sitznischen mit so hohen Lehnen besteht, dass selbst James Dean und Ursi Andress ungestört ihre Affäre hätten geniessen können. Oder einfach einen Burger essen. Denn diese sind die Stars des «Diners». Das Fleisch kommt in drei Qualitäten daher, wobei alle



überzeugen. Am günstigsten ist das Swiss Prime Beef (Fr. 17.50), etwas teurer das Angus Beef (Fr.22.50) und eher etwas für Filmstars (oder Privatbankiers) das Wagyu-Beef (Fr. 32.50). Dazu wählt man eine hausgemachte Sauce aus dem grossen Sortiment, entscheidet sich zwischen Cheddar, Blue oder Swiss Alpine Cheese und lässt sich eine Portion French Fries (Fr. 4.50) reichen. Sollte der Magen noch nicht voll sein, wartet ein herrlicher Cheesecake mit Früchten (Fr. 9.50) - vielleicht aber auch James oder Ursi. *David Streiff Corti*

Facts

Was? Kleines, schlichtes Lokal nach amerikanischem Vorbild mit einer Auswahl an Burgern, Sandwiches, Desserts und Drinks.

Für wen? Für alle, die etwas übrig haben für gutes Fleisch, Amerika oder ein filmreifes Interieur.

Helvti Diner, Kasernenstr. 2, Zürich, Tel. 043 322 04 24, Mo-Fr 11.30-14.30 / 18-23 Uhr, Sa 11-17 / 18-23 Uhr; www.helvti-diner.ch