



Mediterrane Nicoise-Platte mit Thunfisch

Schritte: 6

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

4 Portionen

2 Dosen	Thunfisch im eigenen Saft	800 g	Drillinge
1/2 Bund	Radieschen	4 Zweige	Basilikum
1/2	Gurke	2	Avocado
400 g	grüne Bohnen	8	Eier
200 g	Oliven, gemischt	250 g	Schmand
	Zitrone		Salz & Pfeffer
	Dressing:	2	Knoblauchzehen
2	Frühlingszwiebeln	1 EL	Olivener Öl
1 EL	Senf	2	Sardellen
	Essig & Öl		

Zubereitung

Zubereitung

1. Zutaten für das Dressing in einen Mixer geben und zu einem Dressing mixen.
2. Die Drillinge waschen, halbieren und mit Olivenöl und Salz einreiben. Danach im Ofen knusprig backen.
3. Die Bohnen blanchieren. Gurke in Stücke schneiden. Radieschen achteln. Avocado in Scheiben schneiden.
4. Eier wachsw weich kochen und alles auf einer Platte anrichten.
5. Mit etwas Dressing beträufeln und mit Basilikum garnieren.
6. Den Schmand mit Zitrone, Pfeffer und Salz würzen und als Dip mit auf die Platte geben.

Die Zutaten für dein Lieblingsrezept findest du in deinem Selgros Markt

Du suchst nach den passenden Zutaten für dein Lieblings-Rezept. Dann schau schnell in deinem Selgros Markt vorbei oder informiere dich über unsere Angebote.

UNSERE AKTUELLEN ANGEBOTE

Viele weitere Rezepte bei Selgros entdecken

Wir haben für dich eine große Auswahl an Koch-, Back- und Grill-Rezepten zusammengestellt. Du kannst in unserer Rezeptsuche ganz einfach nach Schlagwörtern wie beispielsweise Hauptkomponenten oder bestimmten Zutaten suchen. Oder du lässt dich von unseren Kategorien inspirieren.

Hier findest du unter Rezept Typ alles - von alkoholfreien Cocktails, Burger, Fleischgerichten, Beilagen, Gebäck, Pasta, Salaten bis hin zu vegetarischen Gerichten. Einfach die gewünschte Kategorie anklicken und du kannst aus einer Vielzahl toller Rezepte auswählen.

Zudem findest du hier auch alle Rezepte, die wir in unseren aktuellen Angeboten haben. Ebenso bieten wir saisonale Rezepte wie Spargel- oder Erdbeerrezepte, Grill-Rezepte, Gerichte aus der herbstlichen Küche wie Flammkuchen oder Aufläufe. Unsere Rezeptwelt wird ständig um weitere tolle Gerichte und Kochideen erweitert. Es lohnt sich regelmäßig auf unserer Rezeptseite vorbeizuschauen. Wir wünschen dir viel Spaß beim Entdecken, Stöbern und Nachkochen.

WEITERE REZEPTE ENTDECKEN

Mediterrane Nicoise-Platte mit Thunfisch

Stand 26.06.2023