

Peperonata

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

Backen: ca. 20 Min.

Ziehen lassen: ca. 1 Std.

je 3 gelbe und rote Peperoni

2 Knoblauchzehen, in Scheibchen

½ Teelöffel Salz

1 Teelöffel Kapern, fein gehackt

1½ dl Olivenöl

1. Peperoni auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, mit einem feuchten Tuch zugedeckt ca. 10 Min. stehen lassen. Peperoni schälen, Kerne entfernen, in breite Streifen schneiden, in eine weite Form geben.

2. Knoblauch, Salz und Kapern über die Peperoni verteilen, Öl darübergiessen, zugedeckt ca. 1 Std. ziehen lassen.

Tipp: Peperonata ohne Knoblauch ca. 2 Tage im Voraus zubereiten, zugedeckt kühl stellen. Knoblauch kurz vor dem servieren begeben.



Salade niçoise

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

Sardellen-Tapenade-Sauce

3 Esslöffel Weissweinessig

3 Esslöffel Olivenöl

2 Teelöffel Tapenade

½ Döschen Sardellenfilets

(ca. 25 g), kalt abgespült,
fein gehackt

Salz, Pfeffer nach Bedarf

Für die Sauce alles in einer Schüssel gut
verrühren, würzen.

Salat

250 g Frühkartoffeln, halbiert,
gebraten

200 g Bohnen, gekocht

2 Dosen Thon im Salzwasser

(je ca. 200 g), abgetropft,
zerzupft

2 Tomaten, in Schnitzen

80 g schwarze Oliven

1 rote Zwiebel, in feinen Ringen

2 Eier, hart gekocht,
geviertelt garnieren

1 Esslöffel Basilikumblätter,
fein geschnitten

1. Kartoffeln, noch warm zur Sauce geben, mischen, kurz ziehen lassen. Restliche Zutaten ebenfalls begeben, sorgfältig mischen.
2. Salat anrichten, mit Eiern und Basilikum garnieren.

Tipp: Cherry-Tomaten mit 1 Prise Salz und 1 Teelöffel Zucker im Ofen ca. 5 Min. bei 220 Grad rösten, vom Stiel lösen, unter den Salat mischen.

