

# Nizzasalat mit Thunfisch, Edamame, Ei und Kürbiskern-Dressing

## Zutaten (Für 4 Personen)

- **300 g** Eisbergsalat
- **250 g** Thunfisch, Dose (im eigenen Saft)
- **4** Eier
- **8** Sardellen
- **2 EL** Kapern
- **320 g** Tomaten
- **250 g** Edamame
- Salz
- **30 g** Kürbiskerne
- **2 EL** Kürbiskernöl
- **2 EL** Rapsöl
- **5 EL** Kräuteressig
- Pfeffer



## Zubereitung

1. Den Salat abbrausen, putzen, trocken schleudern und in Streifen schneiden.
2. Den Thunfisch abtropfen lassen und zerpfücken.
3. Die Eier hart kochen, abschrecken, pellen und längs vierteln.
4. Die Sardellen und Kapern abtropfen lassen.
5. Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und in Spalten schneiden.
6. Die Edamame in Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen.
7. Die Kürbiskerne hacken und mit dem Kürbiskernöl, Rapsöl, Essig, Salz und Pfeffer verrühren.
8. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel oder in Gläser füllen und bis zum Servieren kalt stellen.
9. Das Dressing separat kalt stellen und erst kurz vor dem Servieren darüber geben.

1 Portion enthält ca. kJ - 460 kcal - 0,9 BE - 11 g KH - 29 g F - 36,2 g E - 4,2 g BS

**Zubereitungszeit:** 25 Minuten