

Pikanter Nudel-Salat mit Thunfisch, Trauben und Avocado

Für 4 Personen:

500 g Farfalle (Spirelli)	4 Bio-Eier	2 EL gutes Olivenöl
1 EL Zucker	weiße kernlose Trauben	1 Avocado
1 Salatgurke	200 g Thunfisch in Öl	

Dressing:

4 EL Frischkäse	5 EL Obstessig	5 EL Milch
5 EL gutes Olivenöl	Meersalz, Pfeffer	Zucker, Petersilie, gehackt

Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente kochen und in ein Sieb abgießen.

Die Eier hart kochen, abschrecken, pellen und in Würfel schneiden.

Trauben waschen und halbieren. Die Salatgurke waschen und in Würfel schneiden.

Thunfisch in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Avocado halbieren, Kern entfernen, mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale holen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Für das Dressing Frischkäse, Essig, Milch, Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und Zucker verrühren.

Alle Zutaten in einer Schüssel mit dem Dressing vermischen. Petersilie über den Nudelsalat geben. Lauwarm servieren.

Christian Henze am 19. Juni 2020