

Kochen mit Klaus

Nudelsalat mit Thunfisch

Zutaten: (Für 5-6 Personen)

- 200 g Spiralnudeln, 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft, Salz, Pfeffer,
- 5 Lauchzwiebeln, 250 g Cherrytomaten, 1 Bund Rucola, 15 gr. Oliven
- 6 EL Balsamico weiß, 8 EL Olivenöl, Honig, 3 EL ital. TK-Kräuter,
- gereb. Oregano & Basilikum, frisches Basilikum, Parmesanspäne

Zubereitung:

1. Nudeln nach Angabe zubereiten, abgießen (dabei etwas Kochwasser auffangen), kalt abschrecken u. abkühlen lassen. Lauchzwiebelweiß klein, -grün u. Oliven in Ringe schneiden. Tomaten waschen u. halbieren. Rucola putzen, waschen u. zerpfeifen. Thunfisch abgießen.



2. 3 EL Nudelwasser, Essig, Olivenöl, Zwiebelweiß u. Kräuter in einer Schüssel vermischen. Mit Salz, Pfeffer, 1-2 EL Honig abschmecken. Mind. 2 Std. kühl stellen.



3. Thunfisch zerpfeifen, mit Nudeln, Tomaten, Oliven, Rucola u. Lauchzwiebelgrün in einer großen Schüssel vermengen u. das Dressing gründlich unterheben. Mit Basilikum u. Parmesanspänen garnieren.



Tipp des Chaoten: Wieder ein Klasse Nudelsalat zum Grillen.

