

Nizza-Spaghetti-Salat



Zutaten (4 Personen):

- 300 g Spaghetti
- 4 Eier (hartgekocht)
- 2 Dosen Thunfisch (á 185g)
- 250 g Cocktailtomaten
- 50g Rucola
- 4 EL Pinienkerne (angeröstet)
- 1 TL Chiliflocken/ Pulbiber
- Salz

Dressing:

- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Senf (mittelscharf)
- 1 TL Kapern
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst die Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung al dente kochen, abgießen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit das Dressing zubereiten. Hierzu Knoblauchzehe schälen, grob hacken und zusammen mit den übrigen Dressingzutaten pürieren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jetzt den Thunfisch abtropfen lassen und in grobe Stücke zupfen. Die Cocktailtomaten waschen, abtrocknen und halbieren. Die hartgekochten Eier pellen und ebenfalls halbieren.

Die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne goldbraun rösten und zur Seite stellen. Dann Thunfisch, halbierte Cocktailtomaten, Rucola und Chiliflocken, Pinienkerne sowie das Dressing in eine große Schüssel geben, alles vermischen und anschließend auf Tellern angerichtet servieren.

Nährwertangaben: 748 kcal p.P., 61 g KH p.P.