

Grüner Nudel-Spinat-Salat mit Avocado-Dressing

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für den Salat

250 g Conchiglie Rigate Nudeln
150 g Babyspinat
1 Avocado
100 g Cocktailtomaten

Für das Dressing

1 Avocado
1 Handvoll Petersilie
1 Limette (ausgepresster Saft)
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
60 ml Buttermilch
2 Esslöffel Mayonnaise (ersatzweise Joghurt)
1 Esslöffel Honig
Salz, Pfeffer

Nudelsalat mal anders? Das grüne Avocado-Dressing macht der klassischen Variante mit Mayo echte Konkurrenz: Cremige Avocado, leichte Buttermilch, würzige Petersilie und frische Limette werden zur Salat-Sauce für Pasta, Spinat und kleine Tomaten. So wird die Avocado mal nicht zur Guacamole, sondern verfeinert mit ihrem buttrigen Aroma den Pastasalat.

- 1 -

Nudeln in Salzwasser bissfest kochen und abschütten.

- 2 -

Für das Avocado-Dressing Avocado schälen und entkernen. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob hacken. Alle Zutaten in einen Food Processor geben und pürieren, bis eine homogene, dickflüssige Creme entsteht.

- 3 -

Tomaten waschen und halbieren. Avocado Schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit Nudeln in einer Schüssel mischen und mit Avocado-Dressing vermengen, mindestens 30 Minuten kaltstellen.

- 4 -

Spinat waschen, trockentupfen und unter die Nudeln heben.