

THUNFISCH-KRITHARAKISALAT MIT GURKE UND RADIESCHEN

THUNFISCH-KRITHARAKISALAT MIT GURKE UND RADIESCHEN

Nudelsalat oder Reissalat, manchmal kann man sich einfach nicht entscheiden... nein, Moment... das bin nicht ich. Eigentlich steht Reissalat schon ewig auf meiner to-cook Liste, aber im letzten Moment entscheide ich mich dann doch immer für Nudelsalat. Dabei will ich so einen Reissalat wirklich mal ausprobieren. Diesmal habe ich es zumindest schon einen Schritt weiter geschafft und mich erst im allerletzten Moment für Kritharaki entschieden. Mein Glück, dieser Thunfisch-Kritharakisalat mit Gurke und Radieschen war nämlich extrem lecker. Mit Joghurt, Ajvar und Petersilie und wird das Ganze frisch und würzig und der Salat steht in 10-15 Minuten auf dem Tisch - perfekt wenn es unter der Woche mal ganz flott gehen soll!



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

80g Kritharaki

6 Radieschen

10cm Salatgurke

1 Dose Thunfisch

100g (fettarmer) Joghurt

2 TL Ajvar

1 TL Mayonnaise

Petersilie

Pfeffer & Salz

ZUBEREITUNG:

Einen Topf Salzwasser zum kochen bringen und die Kritharaki darin gar kochen. In dieser Zeit die Radieschen und die Gurke waschen. Die Radieschen klein würfeln, die Gurke der Länge nach vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Gurke ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den Thunfisch zerpfücken.

Aus Joghurt, Ajvar und Mayonnaise ein Dressing anrühren. Die Kritharaki unter den Thunfisch mengen und alles mit dem Dressing vermischen. Den Salat mit Pfeffer würzen und bei Bedarf noch mit Salz abschmecken.

Die fein gehackte Petersilie untermengen. Den Thunfisch-Kritharakisalat mit Gurke und Radieschen in eine passende Schüssel geben und lauwarm oder kalt servieren.

Guten Appetit!

