

Avocado-Thunfisch-Salat

Zutaten für 4 Portionen :

2 reife Avocados
350 g Tomaten
80 g Zwiebeln
4 Eier Größe L
2 Gläser (je 180 g Abtropfgewicht) Thunfisch
"naturale" im eigenen Saft
Salz
Pfeffer frisch gemahlen
1 EL Zitronensaft
1 EL Olivenöl
1 TL gehackte Petersilie
1 TL gehackter Koriander
¼ Kopf Friséesalat
1 EL gehackte Petersilie zur Garnierung



Für die Vinaigrette:

2 – 3 EL Weißweinessig
4 EL Olivenöl extra
20 g gehackte Zwiebel
1 EL gehackte Petersilie
½ TL Salz
1 Msp. Pfeffer, grob gemahlen

Zubereitung :

Für den Avocado-Thunfisch-Salat die Tomaten am Stielansatz kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser legen, die Haut abziehen, vierteln, Stielansatz und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Eier 10 Min. hart kochen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Eier schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Thunfisch auf einem Sieb gut abtropfen lassen und in kleine Stücke zerpfücken. Die Avocados halbieren, den Kern heraus lösen, das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herausschälen und mit dem Zitronensaft beträufelt zerdrücken.

Etwa die Hälfte der Tomatenwürfel, die Zwiebeln, die Eier und den Thunfisch unterheben. Mit Olivenöl vermischen und mit Salz, Pfeffer und der Petersilie würzen. Die Mischung in die ausgehöhlten Avocados füllen.

Den Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Für die Vinaigrette Salz, Pfeffer und Essig in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Dann das Olivenöl zufügen und cremig aufschlagen. Petersilie und Zwiebelwürfel untermengen.

Die gefüllten Avocados auf Tellern anrichten. Den Salat dazu legen, mit Tomatenwürfel bestreuen und mit der Vinaigrette beträufeln. Mit der gehackten Petersilie garnieren.