

# Superfood-Nudelsalat mit Avocado-Dressing

## Rezept





### Zubereitung Dressing

- Avocados schälen und das Fruchtfleisch mit Joghurt, Knoblauch und Zitronensaft cremig rühren.
- Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Zubereitung Nudelsalat

- Vollkornnudeln in reichlich gesalzenem Wasser bissfest garen.
- Cocktailtomaten halbieren.
- Karotten schälen und fein reiben.
- Frühlingszwiebel putzen und in feine Scheiben schneiden.
- Geschnittenes Gemüse in eine große Schüssel geben.
- Gekochte Nudeln mit dem klein geschnittenen Gemüse und dem Dressing vermischen.
- Feta zerbröseln und obenauf geben.

### Zutaten: (für 4 Portionen)

Für den **Nudelsalat:**  
250 g Vollkornnudeln  
175 g Cocktailtomaten  
1 Frühlingszwiebel  
3 Karotten  
180 g fettarmer Feta

Für das **Dressing:**  
2 Avocados  
100 ml fettarmer Naturjoghurt  
Saft einer halben Zitrone  
1 Zehe Knoblauch  
Salz und Pfeffer



**Tipp:** Der Salat schmeckt lauwarm und kalt.