

Thunfisch-Nudelsalat

Der Thunfisch-Nudelsalat ist ein vitaminreicher und schmackhafter Salat. Das einfache, mediterrane Rezept schmeckt auch zur Jause im Büro.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 10 min

Ruhezeit: 30 min

Gesamtzeit: 60 min



Zutaten

	400 g	Spiralnudeln (Penne, Farfalle, etc.)
	2 Stk.	Paprika (rot)
	1 Stk.	Salatgurke (Bio)
	1 Stk.	Zwiebel (mittelgroß)
	400 g	Tomaten
	2 Dosen	Thunfisch (im eigenen Saft, je 130 g)
	10 Stk.	Oliven (schwarz, entsteint)
		Salz und Pfeffer
		Aceto Balsamico
		Olivenöl extra vergine
	1 Spritzer	Limettensaft (oder Zitronensaft)
	1 Handvoll	Blattpetersilie (fein gehackt)

Zubereitung

1. Zuerst die **Nudeln** nach Packungsanleitung in Salzwasser gar kochen. Danach abseihen, abschrecken und auskühlen lassen.
2. Die Salatgurke und Tomaten waschen und in kleine Würfeln schneiden. Die Paprika halbieren Kerne entfernen und klein zerschneiden, Zwiebel schälen und zerhacken. Jetzt den Saft vom **Thunfisch** aus der Dose abgießen. Alle Zutaten, die Oliven und Nudeln in eine Salatschüssel geben.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen, und mit Balsamico Essig, Limettensaft und Olivenöl extra

verginge marinieren. Zuletzt die gehackte Petersilie untermengen und den Salat im Kühlschrank eine halbe Stunde durchziehen lassen.

4. Auf kleine Salatschüsseln anrichten und servieren.

Tipp

Zum Thunfisch-Nudelsalat eine Scheibe Weißbrot reichen.