



Rezepte > Mittagessen

Nudelsalat mit Tomaten und Thunfisch

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Penne Rigate 500 g

Cherrytomaten 500 g

Zwiebeln, gelb 1 St.

Mais aus der Dose 285 g

Thunfisch im eigenen Saft 195 g

Oliveöl 4 EL

Balsamicoessig, hell 2 EL

Pfeffer, schwarz

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, Sieb

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Penne im siedenden Salzwasser ca. 9 Min. bissfest garen.
2. Tomaten waschen und vierteln. Zwiebeln halbieren, schälen und in feine Ringe schneiden. Mais in ein Sieb abgießen. Thunfisch abgießen und grob zupfen.
3. Penne im Topf mit Tomaten, Zwiebeln, Mais und Thunfisch vermengen. Mit Oliveöl, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 629 kcal

Kohlenhydrate 109 g

Eiweiß 28 g

Ballaststoffe 2 g

Fette 10 g