




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
Olivenöl	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 Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	629 kcal		
Kohlenhydrate	109 g	Ballaststoffe	2 g
Eiweiß	28 g	Fette	10 g