



# 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    |
| Eiweiß         | 28 g     |
| Ballaststoffe  | 2 g      |
| Fette          | 10 g     |