



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