



apoday® Rezepte

Nudel-Salat mit Thunfisch und Tomaten

50 g Nudeln (z. B. Muscheln)
1/4 Knoblauchzehe
1 kleine, rote Zwiebel
1 Dose Thunfischstücke in Wasser (à 80 g)
75 g Kirschtomaten
2 TL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
2 TL Olivenöl
Basilikum
fein gewiegte Kräuter

Die Nudeln nach Packungsanweisung al dente kochen. Abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen. Den Knoblauch fein hacken. Die Zwiebel würfeln, den Thunfisch abtropfen lassen, die Kirschtomaten halbieren. Zwiebeln, Knoblauch, Kirschtomaten und Thunfisch unter die Nudeln heben. Aus Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl ein Dressing anrühren und über die Nudeln geben. Den Salat mit Basilikum und Kräutern anrichten.

317 kcal (1327 kJ), 21,5 g Eiweiß, 7,2 g Fett,
41,3 g Kohlenhydrate