

Nudelsalat mit Thunfisch

Hauptspeise

Fischgerichte

Nudelgerichte

Picknik-Tipps

Sommer



ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ● ○ ○ ○

Die Nudeln im Salzwasser bissfest kochen. In der Zwischenzeit die Kirschtomaten vierteln, den Käse würfeln, Rucola hacken, die Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Alles zusammen mit dem abgetropften Thunfisch und den Oliven in eine Schüssel geben und mit etwas Olivenöl marinieren. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Die bissfesten Nudeln unter kaltem Wasser abschrecken. Die abgetropfte Pasta vorsichtig mit dem Rest vermischen, die Sonnenblumenkörner darüber verstreuen und genießen.

ZUTATEN

350 g kurze Nudeln (Fusilli oder Penne)

1x Rio Mare Thunfisch in Olivenöl á 160 g

150 g Kirschtomaten

150 g Mozzarella

1 Gurke

100 g Rucola

20 g schwarze Oliven (ohne Stein)

20 g Sonnenblumenkerne

50 g natives Olivenöl extra

Salz

Pfeffer