

# LEICHTER THUNFISCHSALAT MIT NUDELN

Nudelsalat mit Thunfisch oder Thunfischsalat mit Nudeln - macht der Rezepttitel einen Unterschied? In diesem Fall ja, mein leichter Thunfischsalat mit Nudeln kommt nämlich mit wenig Pasta und jeder Menge Grünzeug auf den Tisch. Perfekt für alle die nicht auf Nudeln verzichten möchten und trotzdem ein bisschen auf die leichte Linie achten möchten. Wobei man Thunfischsalate ja in vielen leichten Varianten zaubern kann. Mit einem Gläschen Weißwein ist der Salat außerdem perfekt für ein leichtes, sommerliches Abendessen auf der Terrasse!



## ZUTATEN THUNFISCHSALAT MIT NUDELN FÜR 4 PERSONEN:

200g Fusili

1 Lolo Rosso

50g Rucola

1 Frühlingszwiebel

15 Cocktailtomaten

1 Salatgurke

1 Dose Thunfisch im eigenen Saft

100g Feta Käse (hier die leichte Variante)

etwas Olivenöl

Balsamico Essig

Pfeffer & Salz

ZUBEREITUNG:

Die Pasta in einen Topf kochendes Salzwasser geben und al dente kochen.

In dieser Zeit den Salat waschen und klein zupfen, die Tomaten halbieren, die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden, die Gurke und den Feta würfeln und den Thunfisch zerpfücken. Alles zusammen in eine Schüssel geben und vermengen.

Die Pasta abgießen und eiskalt abschrecken. Kurz abkühlen lassen bis die Nudeln lauwarm sind.

Die Fusili unter den Salat heben und alles mit Essig und Öl, Pfeffer und Salz anmachen.

Den Salat mit Thunfisch und Nudeln sofort servieren.

Guten Appetit!



© katha-kocht!