Nudelsalat mit Thunfisch

15 Min		27 Min
ZUBEREITUNGSZEIT		GESAMTZEIT

Zutaten für 4 Portionen

- 250 g Nudeln
- 60 g Kapern
- 2 EL Petersilie (gehackt)
- 1 rote Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 100 g Mais
- 100 g Mini-Tomaten
- 1 Thunfisch aus der Dose (in Olivenöl)

Für das Joghurtdressing:

- 2 EL süßer Senf
- 3 EL Naturjoghurt
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Koche die Nudeln nach Packungsanleitung al dente. Sie sollten noch Biss haben, damit dein Nudelsalat später nicht matschig wird. Gieße sie anschließend ab und schrecke sie mit kaltem Wasser ab.
2. Währenddessen kannst du das Dressing vorbereiten: Verrühre dafür ganz einfach den süßen Senf mit dem Joghurt, Tomatenmark, Olivenöl, Salz und Pfeffer.
3. Entkerne die Paprika und schneide sie mit den Tomaten in kleine Würfel. Schneide die Lauchzwiebeln in feine Ringe.
4. Gib nun alle Zutaten für den Thunfisch-Nudelsalat in eine Schüssel. Verrühre sie vorsichtig miteinander.

Nährwerte pro Portion: 404 kcal | KH 53 g | E 19 g | F 12 g