1A+1B Fleisch

Nudelsalat mit bunten Tomaten und würzigen Tatarbällchen

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Fusilli gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Abgießen und abkühlen lassen. Den Tatar mit Thymian, Basilikum und evtl. etwas Pfeffer und Salz vermengen. Kleine Bällchen daraus formen. ½ EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tatarbällchen ca. 5 Minuten rundherum goldbraun und gar braten. Die Fusilli mit Tatarbällchen, Tomaten, Rucola und roter Zwiebel vermengen. Mit dem restlichen Olivenöl besprenkeln und mit etwas Pfeffer und Salz bestreuen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle fusilli
- [ ] 40-50 g Tatar
- [ ] 90 g (bunte) Tomaten in Spalten
- [ ] Handvoll Rucola
- [ ] 1,5 EL Olivenöl
- [ ] ¼ rote Zwiebel in Ringen
- [ ] Prise getrockneter Thymian
- [ ] 2 Basilikumblätter, sehr fein geschnitten
- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**323 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**18 g**
Ballaststoffe	**4 g**
Eiweiß	**27 g**