1A+1B Fisch

Nudelsalat mit Thunfisch, Tomaten und schwarzen Oliven

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Penne zusammen mit dem halben Brühwürfel ca. 15-20 Minuten in reichlich Wasser kochen. In der Zwischenzeit ein Kräuteröl aus Olivenöl, Pfeffer, Salz, Knoblauch und Basilikum herstellen, indem diese kurz in der Küchenmaschine verarbeitet werden. Einige Basilikumblätter für die Garnitur zurückhalten. Die Penne abgießen und mit dem Kräuteröl, Tomaten, Thunfisch und Oliven vermengen. Nach Belieben noch mit etwas Pfeffer nachwürzen. Mit einigen zerdrückten Basilikumblättern garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle penne
- [ ] 40-50 g Thunfisch auf Wasserbasis (aus der Dose)
- [ ] 100 g Kirsch- oder kleine Rispentomaten, halbiert
- [ ] 4 schwarze Oliven
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] ½ Brühwürfel
- [ ] Handvoll Basilikumblätter
- [ ] Oregano
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**302 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**15 g**
Eiweiß	**29 g**