

Nudelsalat mit Thunfisch, Tomaten, Paprika, Gurke und Oliven



Zutaten für drei Personen:

50-75 g Rollini-Nudeln
(gekocht gewogen)

50-75 g Thunfisch in Olivenöl

1 Tomate

1/3 grüne Paprika

1/3 gelbe Paprika

5 cm Salatgurke

12 schwarze Oliven

1 Prise Chili-Salz

1 Msp Salz

wenig Pfeffer aus der Mühle

2 EL Rotweinessig

4 EL Olivenöl

1. Rollini-Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser kochen. Garprobe machen. Abtropfen und abkühlen lassen.

2. Thunfisch in einer Salatschüssel zerpfücken. Tomate zuerst in Scheiben, dann in Streifen und Würfel schneiden. Paprika putzen und in kleine Abschnitte teilen, etwa so groß wie die Tomatenwürfel. Salatgurke schälen, längs vierteln und Kerne wegschneiden. Die Viertel dann in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden.

3. Mit Chili-Salz, Salz und Pfeffer würzen, mit

Rotweinessig und Olivenöl beträufeln und alles gut durchmischen.

4. Zum Schluss die Oliven und die Nudeln untermischen und 15-30 Minuten bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

Hinweise:

Ein frisch schmeckender Salat als leichtes Mittags- oder Abendgericht.

Oder - mit doppelter Menge - als einfachen Nudelsalat für ein kaltes Buffet verwenden.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 50 min, große Salate, kleine Gerichte, Partygerichte, kaltes Buffet, Nudelsalat, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 21.01.2023