

Nudelsalat mit Thunfisch

Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Nudeln
- 60 g Kapern
- 1 Paprika (rot)
- 2 EL Petersilie (gehackt)
- 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

Arbeitszeit: ca. 15 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 12 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 27 Minuten

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.

- Gib nun alle Zutaten für den Thunfisch-Nudelsalat in eine Schüssel. Verrühre sie vorsichtig miteinander.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).

