

Nudelsalat mit Thunfisch und Bohnen

656

Typ: Salat

Quelle: GGEW-Magazin

Bemerkungen: Der Salat sollte mindestens eine Stunde ziehen, bevor er gegessen wird.

Zutaten: für 4 Personen

200 g Zuckerschoten,
400 g Penne Rigate,
Salz,
4 EL Olivenöl,
1 Dose Kidneybohnen (240 g),
1 Dose Kichererbsen (240 g),
2 Dosen Thunfisch (à 140 g) im eigenen Saft,
2 Handvoll Blattpetersilie,
2-3 EL Joghurt,
2 EL Zitronensaft,
2 EL weißer Balsamico,
2 EL körnigen Senf,
Zucker, Pfeffer aus der Mühle, Salz

Rezept: Zuckerschoten waschen, abtropfen, Fäden abziehen, schräg halbieren. Nudeln in Salzwasser kochen. In den letzten 2 Minuten Zuckerschoten dazugeben und mitgaren. Abgießen, abtropfen lassen. Nudeln mit 2 EL Öl vermengen. Bohnen und Kichererbsen in einem Sieb waschen, abtropfen lassen. Thunfisch abgießen, in Stücke zerpfücken. Petersilie waschen, trocknen, Blätter abzupfen. Joghurt, Zitronensaft, Essig und Senf mit dem übrigen Öl verrühren. Eventuell etwas Wasser begeben, mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Nudeln und Zuckerschoten mit Bohnen, Kichererbsen, Thunfisch und Petersilie vermischen. Dressing untermischen und servieren.