

ZUTATEN

 3 PORTIONEN

 15 MIN

 EINFACH

1 Glas Thun-Visch
200 g Vollkorn- oder Dinkelpenne
1 kleine rote Zwiebel
1/2 Gurke
125 g Kirschtomaten
1 kleine Dose Mais (140 g)
1 Bio-Zitrone
Salz und Pfeffer

TIPPS

Serviervorschlag

Köstlich mit etwas extra gehackter glatter Petersilie.

Mittag oder Abendessen

Auch als Hauptgericht geeignet, z. B. mit einem extra Rucola-Salat mit gekochten Brokkoliröschen und Avocado, dazu Balsamico-Dressing und natives Olivenöl extra.

Nudeln abspülen

Spülen Sie die gekochten Nudeln gründlich mit kaltem Wasser ab, um den Garprozess zu stoppen und eine bessere Konsistenz zu erhalten.

Wenn du nach Inspiration für ein schnelles und leckeres veganes Mittagessen suchst, dann solltest du unbedingt diesen Nudelsalat mit Garden Gourmet Thun-Visch ausprobieren. Er lässt sich blitzschnell zubereiten und überzeugt mit seinem frischen, aromatischen Geschmack – perfekt für eine leichte und dennoch sättigende Mahlzeit!

EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

1. Zubereitung Nudeln

Die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Wasser mit etwas Salz "al dente" kochen. Abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.

2. Vorbereitung Zutaten

In der Zwischenzeit die Zwiebel fein hacken, die Gurke längs halbieren und dann in Stücke schneiden und die Tomaten vierteln. Den Mais abtropfen lassen.

3. Es kann angerichtet werden!

Danach die Nudeln mit dem Gemüse vermischen. Den Salat mit Zitronensaft, fein abgeriebener Zitronenschale sowie Salz und Pfeffer würzen. Anschließend nach belieben den Garden Gourmet Thun-Visch hinzugeben.

**ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF
GARDENGOURMET.DE**