

ZUTATEN

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

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.

Serviervorschlag

Köstlich mit etwas extra gehackter glatter Petersilie.



Wenn du Inspiration für ein veganes Mittagessen suchst, solltest du diesen Nudelsalat mit Garden Gourmet Thun-Visch probieren. Er ist schnell in der Zubereitung und super lecker!

EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

1. Zubereitung Nudeln

1. 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