

1A+1B

Fleisch

Nudelsalat mit bunten Tomaten und würzigen Tatarbällchen



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Fusilli gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Abgießen und abkühlen lassen. Den Tatar mit Thymian, Basilikum und evtl. etwas Pfeffer und Salz vermengen. Kleine Bällchen daraus formen. ½ EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tatarbällchen ca. 5 Minuten rundherum goldbraun und gar braten. Die Fusilli mit Tatarbällchen, Tomaten, Rucola und roter Zwiebel vermengen. Mit dem restlichen Olivenöl besprenkeln und mit etwas Pfeffer und Salz bestreuen.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle fusilli
- ☐ 40-50 g Tatar
- ☐ 90 g (bunte) Tomaten in Spalten
- ☐ Handvoll Rucola
- ☐ 1,5 EL Olivenöl
- ☐ ¼ rote Zwiebel in Ringen
- ☐ Prise getrockneter Thymian
- ☐ 2 Basilikumblätter, sehr fein geschnitten
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	323 kcal
Kohlenhydrate	9 g
Fett	18 g
Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	27 g