



# Knackiger Pasta-Salat



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 715 kcal/ 3007 kJ  
Eiweiß: 33,3 g Fett: 22,9 g  
Kohlenhydrate: 93,6 g

## Zubereitung:

- 1.** Für das Dressing Joghurt, Essig, Oliven, 1 Esslöffel Thymianblättchen und Knoblauch mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, beiseite stellen.
- 2.** Die Pasta in reichlich Wasser nach Packungsangabe bissfest kochen. Abtropfen lassen. Thunfisch auseinander zupfen. 2/3 der Walnüsse grob hacken. Paprika putzen und in schmale Streifen schneiden, alles mit den Nudeln vermengen.
- 3.** Vor dem Servieren das Dressing hinzufügen und gut mischen. Mit dem restlichen Thymian und den Walnusskernen bestreuen.

## Zutaten für 2 Portionen :

- 100 g fettarmer Joghurt
- 2 - 3 EL Weißweinessig
- 2 EL schwarze Oliven, gehackt
- 2 EL Thymianblättchen
- 1 kleine Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer
- 250 g Penne
- 1 kleine Dose Thunfisch ohne Öl (Abtropfgewicht 65 g)
- 50 g kalifornische Walnusskerne
- 1 kleine Paprikaschote, rot