



1A+1B

Meat

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