



Ein Service von:

[intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org)

Nudel-Thunfisch-Salat



Zutaten:

- 150 g Dinkelnudeln
- (z.B. Spaghetti vom Vortag, Maccaroni oder Spirelli)
- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (ca. 120 g)
- Eingelegte getrocknete Tomaten (50 g)
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 süße Zwiebel (mittlere Größe)
- ¼ Bund Rucola
- 3 EL Algenöl (alternativ: Lein- oder Olivenöl)
- ½ Zitrone

Für den nicht fastenden Partner:
größere Portion

Für Vegetarier:
Thunfisch durch Tofu ersetzen

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

- Salz, Pfeffer

Kalorien pro Portion:



Zubereitung:

1. Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen bzw. die vom Vortag verwenden.
2. Thunfisch abtropfen lassen und in Stücke teilen.
3. Staudensellerie waschen und in sehr feine Würfel schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streife schneiden. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden. Rucola waschen, trockenschütteln und in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Nudeln abgießen und alle Zutaten miteinander vermengen bzw. die Zutaten unter die bereits vorgekochten Nudeln mischen.
5. 2 EL Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und dem Öl verrühren, über die Nudel geben und alles gut mischen. 15 Minuten ziehen lassen, abschmecken und ggfs. nachwürzen.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.