

Spaghetti - Salat

Zutaten für 4 - 6 Personen:

300 g dicke Spaghetti (oder dünne Makkaroni)
3 Paprikaschoten (bunter Mix)
1 Dose Mais
250 g Cherry - Tomaten
200 g Champignons
2 Dosen Thunfisch (je 1 x Natur und in Öl)
1 große Zwiebel
4 Knoblauchzehen
100 g Miracle Whip
100 g Naturjoghurt
4 EL Tomatenketchup
Salz, Pfeffer, Paprika
Olivenöl

Zubereitung:

- Spaghetti in etwa 5 cm lange Stücke brechen.
- Nudeln in Salzwasser mit etwas Öl al dente kochen.
- Gegarte Nudeln mit kaltem Wasser erschrecken.
- Tomaten, Pilze und Paprika in kleine Stücke schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
- Beides in Öl glasig dünsten.
- Pilze zugeben und 5 Minuten mitdünsten.
- Paprika, Tomaten, Mais und Gedünstetes unter die Nudeln mischen.
- Thunfisch zerbröseln und mit dem Saft unterrühren.
- Miracle Whip, Ketchup und Joghurt verrühren.
- Mit den Gewürzen abschmecken.
- Soße unter die Nudelmischung rühren.
- Mindestens eine Stunde gekühlt durchziehen lassen.