



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Crispy Pasta Salad mit Thunfisch & Joghurt-Zitronen-Dressing

- 80 g Farfalle (Schmetterlingsnudeln)
- 1 EL Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 TL BBQ Grillwürzmischung Allrounder
- 0,5 TL GEFRO BIO Würzmischung "Bella Italia"
- 0,5 Gurke
- 1 kleine, rote Zwiebel
- 200 g Thunfisch, aus der Dose
- 150 g Naturjoghurt
- 1 TL Honig
- 1 TL GEFRO BIO Würzmischung Frühlingskräuter
- 1 EL Bio-Zitronensaft

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Crispy Pasta Salad mit Thunfisch & Joghurt-Zitronen-Dressing

Rezept für 2 Personen

Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

8 g Fett 34 g Kohlenhydrate 27 g Eiweiß 3 g Ballaststoffe 325 kcal Brennwert

- 1 Pasta kochen & würzen: 80 g Farfalle nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen. Anschließend abgießen und gut abtropfen lassen. Die Pasta mit 1 EL Olivenöl, 1 TL GEFRO BBQ Allrounder und ½ TL GEFRO Bella Italia vermengen.
- 2 Pasta knusprig backen: Die gewürzten Farfalle im Airfryer bei 180 °C ca. 8-10 Minuten goldbraun und knusprig backen. Zwischendurch einmal durchschütteln. Alternativ die Pasta im Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 15-20 Minuten backen, bis sie schön crispy ist.
- 3 Salat vorbereiten: ½ Gurke waschen und in kleine Würfel oder Halbmonde schneiden. ½ rote Zwiebel schälen und fein würfeln oder in dünne Ringe schneiden. 1 Dose Thunfisch abtropfen lassen. Optional 1 Handvoll Rucola oder Blattsalat waschen und gut abtropfen lassen.
- 4 Dressing anrühren: 150 g Naturjoghurt mit 1 TL Honig und 1 TL GEFRO Frühlingskräuter Zitrone verrühren. Nach Belieben mit 1-2 TL Zitronensaft verfeinern. Optional mit etwas Wasser cremiger rühren.
- 5 Salat mischen & servieren: Gurke, rote Zwiebel, Thunfisch und optional Rucola oder Blattsalat in eine Schüssel geben. Das Dressing darübergeben und alles gut vermengen. Zum Schluss die crispy Farfalle darüberstreuen oder kurz unterheben.

Tipps & Varianten: Tipp: Die knusprige Pasta erst direkt vor dem Servieren dazugeben, damit sie schön crunchy bleibt. Variante: Mit Rucola oder Blattsalat wird der Salat noch frischer und etwas leichter.

Nicht vergessen: Die Pasta nach dem Kochen gut abtropfen lassen, damit sie im Airfryer oder Ofen richtig knusprig wird.