

Tortellini-Salat

Zutaten

(4 Personen)

- 200 g Tortellini mit Fleischfüllung
- 100 g rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Rapsöl
- 1 EL Weißweinessig
- Salz & Pfeffer
- 2 Tomaten
- frischer Basilikum



Zubereitung:

Die Tortellini nach Packungsanleitung kochen, abgießen und anschließend in eine Salatschüssel geben.

Die Paprika waschen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und entweder sehr klein schneiden oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Beides in einer Pfanne mit dem Rapsöl andünsten. Den Essig, Salz und Pfeffer zugeben und Verrühren.

Die Tomaten waschen, ebenfalls klein schneiden und zu den Tortellini geben.

Nun alles mit der Salatsoße mischen und zum Schluss noch die gewaschenen und getrockneten Basilikumblätter zugeben.

Dazu schmeckt Baguette!

Nährwertangaben pro Portion:

- Kalium: 173 mg = 9 %
- Phosphat: 80 mg = 7 %
- Energie: 161 kcal
- Eiweiß: 4 g
- Fett: 9 g
- KH: 18 g