

Kritharaki Salat



Rezept: 0073 **Liste:** 4.7. Salate
Kategorie: Gemüse, Käse, Nudel,
Quelle: CookBack

Rezeptbeschreibung

Die Nudeln in ausreichend gut gesalzenen kochenden Wasser nach Packungsanlage bissfest garen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und beiseitestellen. In der Zwischenzeit Paprika, Zucchini und Tomaten gut waschen und säubern sowie vom Kerngehäuse entfernen. In feine Würfel schneiden und beiseitestellen. Die Frühlingszwiebeln ebenfalls säubern in feine Ringe schneiden und bereithalten.

Sind die Nudeln bissfest gegart, durch ein Sieb das Wasser abgießen und die Nudeln in eine Schüssel geben. Mit 3 Esslöffel Olivenöl durchmischen, sodass die Nudeln nicht zusammenkleben. Im Anschluss gleich geschnittene Gemüse zu den Nudeln geben und unterheben.

Für das Dressing in einer Schüssel den Senf, Essig, ein wenig Zitronensaft und den Abrieb einer halben Zitrone mit den Ahornsirup und Oregano vermengen. Nun ausreichend Olivenöl unterrühren hinzugeben. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer, Zucker und dem Tabasco abschmecken.

Den Fetakäse in kleine Würfel schneiden und dann mit den Kräutern und Oliven unter den Salat heben.

Zum Schluss das Dressing über den Salat geben und vermengen, sowie mit den Pinienkeren streuen. Den Salat für gut eine Stunde gekühlt ziehen lassen.

Zutatenliste für 4 Personen

250 g Kritharaki (Reisformnudeln)
100 g Feta-Käse
50 g Oliven schwarz, halbiert
1 - 2 Spitzpaprika, rot
2 Frühlingszwiebeln
2 Pflaumentomaten
 $\frac{1}{2}$ Zucchini, gelb Bio
2 EL Pinienkerne
2 EL Petersilie, gehackt
1 EL Minze, gehackt
1 EL Basilikum, gehackt

Für das Dressing
1 Zitrone, Bio
1 EL Weißweinessig
2 TL Dijonsenf
1 TL Dijonsenf mit Honig
1 TL Ahornsirup
 $\frac{1}{2}$ TL Oregano, getrocknet
Tabasco ein paar Tropfen

50- 100 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer und Zucker