



Griechischer Salat mit Kritharaki

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------|--------|
| Kritharaki Nudeln | 300 g |
| Salz | |
| Zwiebeln, rot | 1 St. |
| Cherrytomaten Mix | 200 g |
| Salatgurken | 1 St. |
| Paprika, gelb | 1 St. |
| Paprika, rot | 1 St. |
| Petersilie, frisch | 15 g |
| Zitronen | 1 St. |
| Olivenöl | 4 EL |
| Oregano, getrocknet | 0.5 TL |
| Pfeffer, schwarz | |
| Feta | 150 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, Monsieur Cuisine

1. In einem Topf Kritharaki mit Salzwasser zum Kochen bringen und ca. 10 Min. weich garen. Anschließend abgießen.
2. Zwiebel halbieren und schälen. Cherrytomaten waschen. Gurke waschen, Enden entfernen und grob in Stücke schneiden. Paprika waschen, halbieren und Strunk mit Kerngehäuse entfernen. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Zitrone halbieren und auspressen.
3. In den Mixbehälter Petersilie und Zwiebel geben und 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. Gurke, Cherrytomaten und Paprika zugeben und 10 Sek./Stufe 5 zerkleinern.
4. Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, Oregano, Pfeffer und Salz zum Gemüse geben und 30 Sek./Stufe 2 vermengen. Kritharaki zugeben und Linkslauf/20 Sek./Stufe 2 vermengen.
5. Feta mit den Händen zerbröseln oder in Würfel schneiden. Griechischen Salat mit Kritharaki-Nudeln in eine Schüssel geben und mit Fetakäse bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 497 kcal |
| Kohlenhydrate | 75 g |
| Eiweiß | 17 g |
| Ballaststoffe | 4 g |
| Fette | 16 g |