



Kritharaki-Salat mit Fenchel

Zeit gesamt
🕒 5min

Zubereitungszeit
👉 5min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Fenchel	2 St.
Erbsen, tiefgefroren	100 g
Olivenöl	4 EL
Salz	
Kritharaki Nudeln	500 g
Bio Zitronen	1 St.
Dill, frisch	40 g
Feta	50 g
Butter	4 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

1. Fenchelknollen waschen, Stiele und Strunkansatz entfernen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Fenchelgrün fein hacken. Erbsen aus dem Tiefkühler nehmen und leicht auftauen lassen.
2. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Fenchel darin unter gelegentlichem Schwenken ca. 5 Min. goldbraun rösten. Anschließend Temperatur senken und mit geschlossenem Deckel weitere ca. 10 Min. fertig schmoren.
3. In einen Topf ca. 3 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Kritharaki im kochenden Salzwasser ca. 8 Min. al dente garen. Inzwischen Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Dill waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Feta mit den Händen sehr fein bröseln.
4. 1 Tasse Kochwasser abschöpfen und fertige Kritharaki in ein Sieb abgießen. Pasta direkt wieder zurück in den Topf geben und Butter, Erbsen, geschmorten Fenchel und die Hälfte des Dills untermischen.
5. Mit restlichem Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zitronenschale und etwas vom Zitronensaft abschmecken. Kritharaki-Salat bestreuen mit Fenchel auf Tellern anrichten und mit Feta, Fenchelkraut und übrigem Dill bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	706 kcal
Kohlenhydrate	112 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	21 g