



Kritharakisalat mit Kochschinken und selbstgemachtem Pesto



Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	1 EL
Knoblauchzehen	1 St.
Parmesan	50 g
Basilikum, frisch	25 g
Rucola	200 g
Cherrytomaten	250 g
Salatgurken	1 St.
Kochschinken	100 g
Kritharaki Nudeln	500 g
Sonnenblumenkerne	2 EL
Olivenöl	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Essig	1 TL
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, hohes Gefäß, großer Topf mit Deckel, Sieb, Salatschleuder, feine Reibe, Pürierstab

1. In einem Topf ca. 3 l Salzwasser zum Kochen bringen. Inzwischen Knoblauch schälen und grob hacken. Parmesan grob raspeln. Basilikum waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Rucola waschen und trocken schleudern. Tomaten und Gurke waschen. Gurke quer halbieren und klein würfeln. Tomaten halbieren. Kochschinken in kleine Stücke schneiden.
2. Kritharaki im kochenden Salzwasser ca. 10 Min. garen. In einem hohen Gefäß gehackten Knoblauch, Parmesan, Basilikum und 1 Handvoll Rucola mit Sonnenblumenkernen und Olivenöl mit Hilfe eines Pürierstabs pürieren. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Kritharaki abgießen und in einem Sieb kalt abschrecken. In einer Schüssel Kritharaki, Gurke, Tomaten, Kochschinken und restlichen Rucola mit Essig vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
4. Kritharakisalat auf Tellern verteilen, Pesto darüber verteilen und Kritharakisalat mit Kochschinken und selbstgemachtem Pesto servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	601 kcal
Kohlenhydrate	103 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	10 g