



Kritharaki-Salat mit grünem Spargel

Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen)

Salat

300 g Kritharaki
500 g grüner Spargel
50 g Kirschtomaten
50 g schwarze Oliven
1 rote Zwiebel
150 g (veganer) Feta-Käse

Sowie

2 Spitzpaprika (grün und rot)
Olivenöl
3-4 EL Tomatenmark
100 g grüne Oliven
2 Zehen Knoblauch
1 Sesamkringel

Dressing

1 EL weißer Balsamico
3 EL Olivenöl
1 Zitrone (unbehandelt)
1 TL Dijon-Senf
Basilikum
Thymian
1-2 Zehen Knoblauch
Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung (20 Minuten)

Die Kritharaki nach Packungsanleitung in Salzwasser bissfest garen.

Die Spitzpaprika im Ganzen in einer Grillpfanne mit einem Muster versehen und weich werden lassen. Sie dann vorerst beiseitestellen.

Das Tomatenmark zusammen mit den grünen Oliven und Knoblauch in einen Mixbecher geben und zu einer ruhig noch etwas stückigen Masse pürieren. Den Sesamkringel aufschneiden, mit dieser Masse bestreichen, etwas Olivenöl drauf verteilen und wieder zuklappen. Mit einem scharfen Messer halbieren und auf einem ausgelegten Backblech bei 180 Grad wenige Minuten kross werden lassen.

Für das Dressing Essig und Öl zusammen in einen Mixbecher geben, Zitronenabrieb und -saft hinzufügen sowie Senf, grob geschnittene Kräuter und Knoblauch. Zu einem glatten Dressing mixen, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Die Nudeln noch heiß mit diesem Dressing marinieren.



Das untere Drittel des Spargels bei Bedarf schälen und die holzigen Enden abtrennen. Den Spargel grob zerteilen und einige Minuten in etwas Öl anbraten, bis er die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen, bevor ganze Kirschtomaten und Oliven dazugegeben werden. Mit zu den Nudeln geben, ebenso wie in Zitronensaft geschwenkte Zwiebelringe und gewürfelten (veganen) Feta-Käse.

Den Salat dekorativ mit den mit Grillmustern versehenen Paprika anrichten. Die halbierten Sesamkringel darauf platzieren und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

716 kcal – 32 g Fett – 22 g Eiweiß – 80 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegan und laktosefrei.