



Paprika-Olivensalat mit Salzlakekäse und Kritharaki

Zutaten (für vier Portionen)

150 g Kritharakinudeln
150 g Fetakäse
1 Chilischote in Ringen
2 Tomaten in Würfeln
1 fein gehackte Knoblauchzehe
1 EL gerebelter Thymian
1/4 frische Gurke gewürfelt
2 TL Honig
2 EL ansautierte Paprikawürfel (bunt)
2 EL Scheiben vom Staudensellerie
12 schwarze Oliven
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Kardamom
1 EL gehackte Petersilie
3 EL Obstessig
4 EL Gemüsebrühe
2 EL Korinthen
Saft von 1 Zitrone
2 EL Olivenöl
100 g gemischte Salatblätter
Salz, Pfeffer
4 Minzkrönchen

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Kritharakinudeln in circa 1,5 Liter Wasser mit 1 TL Salz, 1 EL Olivenöl rund eine Viertelstunde auf den Punkt kochen, abschütten. Fetakäse würfeln. Chiliringe, fein gehackten Knoblauch und gerebelten Thymian mit Olivenöl beträufeln, gut vermengen und damit marinieren.

Scheiben von Staudensellerie, ansautierte bunte Paprikawürfel, entsteinte halbierte schwarze Oliven, Gurken- und Tomatenwürfel unter die Nudeln mischen.

Korinthen in etwas Gemüsebrühe einweichen, Honig und Zitronensaft zugeben, verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Obstessig und Olivenöl einrühren, das Ganze zum Nudelsalat geben und etwa eine Stunde ziehen lassen. Danach die Salzlakekäsewürfel unterheben. Einen tiefen Teller mit gemischten Salatblättern auslegen, den Salat darauf anhäufen, mit Minzkrönchen garnieren.

Nährwerte pro Portion

408 kcal - 19 g Fett - 13 g Eiweiß - 50 g Kohlenhydrate - 4 BE
Dieses Gericht ist lacto-vegetarisch.