



REZEPT DER WOCHE

KRITHARAKI - SALAT

Zutaten

1 – 2 Fenchel
250g Kritharaki Nudeln (Kleine Nudeln in Reisform)
25g Feta
50g Erbsen (tiefgefroren)
2 EL Olivenöl
20g Dill
2 EL Butter
halbe Bio Zitrone
Prise Salz
Prise Pfeffer

Zubereitung

Den Fenchel säubern, den Strunk abschneiden, längs halbieren und in dünne Scheiben hobeln. Die TK-Erbsen auftauen.

In einer großen Pfanne den Fenchel in 1 EL Olivenöl etwa 5 Minuten scharf anrösten, danach abgedeckt bei kleiner Flamme rund 10 Minuten weich dünsten.

Parallel den Kritharaki in reichlich Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest garen. In der Zeit die Zitrone heiß waschen, 1 TL Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Dill klein schneiden und den Feta zerbröckeln.

Die fertigen Nudeln abseihen und zurück in den Topf schütten. Kritharaki mit Butter, Erbsen, gedünstetem Fenchel und der Hälfte des Dills vermengen. Mit Zitronensaft, -schale, Salz, Pfeffer und dem übrigen Olivenöl kräftig würzen.

Zum Schluss mit Feta und dem restlichen Dill bestreuen.



Philipp und Birgit Flörke GbR - Speicherstr. 8, 17153 Grischow

www.grischower-gartengemuese.com