

KRITHARAKI SALAT

15 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



25 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 4 Portionen

- 250 g Kritharaki
- 1 EL Olivenöl
- 1 Gurke
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 200 g Mini-Tomaten
- 50 g schwarze Oliven
- 150 g Feta
- 1 EL gehackte Petersilie



Für das Dressing:

- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Senf
- 1 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

1. Koche die Kritharaki in Salzwasser bissfest. Gieße und spüle sie kalt ab und mische sie in einer großen Schüssel mit Olivenöl.
2. Wasche die Gurke und die Paprika und schneide sie in kleine Würfel. Schäle die rote Zwiebel und würfel sie ebenfalls klein. Wasche und viertel die Tomaten. Schneide die Oliven in Scheiben. Gib alles zu den Kritharaki.
3. Gib alle Zutaten für das Dressing in ein Schraubglas, verschließe es und schüttel es gut durch.
4. Rühre das Dressing und die gehackte Petersilie unter den Kritharaki-Salat. Schneide den Feta in Würfel und hebe ihn vorsichtig unter.

Nährwerte pro Portion: 520,6 kcal | KH 51,7 g | E 16,1 g | F 26 g



Besuch uns gern wieder auf **familienkost.de** und stöbere in unserem **Shop**.

