

KRITHARAKI-SALAT MIT CURRY

15 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



25 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 5 Portionen

- 250 g Kritharaki
- 2 Paprika
- 75 g Mais
- 1 Lauchzwiebel

Für das Kritharaki Salat Dressing:

- 2 EL Olivenöl
- 60 ml Balsamico-Essig (weiß)
- 30 ml Wasser
- 20 g Zucker
- 1 EL Currypulver
- 1 TL Salz
- 1 TL Thymian



Zubereitung:

1. Koche die Kritharaki Nudeln in Salzwasser nach Packungsanleitung bis sie bissfest sind. Gieße sie ab und gib sie in eine Schüssel.
2. Verrühre Essig, Wasser, Zucker, Olivenöl, Curry, Salz und Thymian zu einem Kritharaki Salat Dressing.
3. Wasche die Paprika und die Lauchzwiebeln. Schneide sie in kleine Würfel bzw. Ringe und mische sie mit dem Mais.
4. Verrühre die Kritharaki Nudeln mit dem Dressing.
5. Mische dann Paprika, Mais und Lauchzwiebeln unter. Stelle den Kritharaki-Salat zum Durchziehen in den Kühlschrank. Dort sollte er mindestens 4 Stunden bleiben. Seinen optimalen Geschmack hat er am nächsten Tag.

Nährwerte pro Portion: 290,2 kcal | KH 47,7 g | E 7,7 g | F 6,8 g



Ein Rezept von Familienkost.de

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

