



20 Minuten One-Pot mit Feta und Kritharaki Nudeln

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Olivenöl	2 EL
Rinderhackfleisch	500 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Kritharaki Nudeln	500 g
Wasser	750 g
Salz	1 TL
Pfeffer, schwarz gemahlen	0.75 TL
Rosmarin, frisch	5 g
Joghurt, natur	500 g
Thymian, frisch	5 g
Feta	250 g
Cherrytomaten	100 g
Paprika, edelsüß	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Erhitze das Olivenöl in einem Gusseisen-Bräter oder einer beschichteten Pfanne bei hoher Hitze und brate das Hackfleisch darin krümelig an. Schäle die Zwiebel und 1 Knoblauchzehe, hacke sie fein und brate sie etwa 3 bis 4 Minuten mit an. Gib nun die Nudeln, das Wasser, 0,5 TL Salz, 0,25 TL Pfeffer und den Rosmarinzweig dazu. Lasse das Gericht aufkochen. Schalte den Herd auf mittlere Stufe herunter. Decke den Topf ab und lasse das Gericht etwa 10 Minuten gar ziehen.

Tipp:

Falls du mit einem Gusseisen-Bräter arbeitest, kannst du den Herd ca. 3 Minuten nach dem Aufkochen abschalten. Das Gericht gart dann mit der Restwärme von allein nach. Es klebt nichts an und die Nudeln sind perfekt gar.

Verrühre den Joghurt mit 0,5 TL Salz und 0,5 TL Pfeffer, reibe 1 Knoblauchzehe dazu und schmecke das Ganze mit dem Thymian ab. Zerbrösle den Käse mit den Fingern und viertel die Cocktailtomaten. Serviere nun den Joghurt mit den Nudeln, dem Käse und den Tomaten. Bestreue alles nach Belieben mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer und Paprikapulver.

Das Gericht kann warm und kalt gegessen werden. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	983 kcal
Kohlenhydrate	108 g
Eiweiß	62 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	33 g