



Bunter Salat mit griechischen Mininudeln



 Dauer
25 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Kritharaki Nudeln	300 g
Zitronen	1 St.
Oregano, getrocknet	
Olivenöl	4 Esslöffel
Pfeffer, schwarz	
Honig	1 Teelöffel
Strauchtomaten	4 St.
Oliven, grün	50 g
Blattspinat	100 g
Avocado	1 St.

Zubereitung

In einem Topf ca. 3 l Salzwasser abgedeckt zum kochen bringen. Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 8 Min bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und kalt abspülen.

Zitrone waschen, halbieren und auspressen. In einer Schüssel Olivenöl mit 2 EL Zitronensaft und Oregano verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und würfeln. Oliven halbieren. Spinat waschen und abtropfen lassen. Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels von der Schale lösen. Fruchtfleisch würfeln und mit übrigem Zitronensaft mischen.

Nudeln und Gemüse in die Schüssel geben und vermengen. Nochmals abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	441 kcal		
Kohlenhydrate	66 g	Ballaststoff	4 g
Eiweiß	11 g	Fette	16 g