




Bunter Salat mit griechischen Mininudeln

 Zeit gesamt
25min

 Zubereitungszeit
25min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Kritharaki Nudeln 300 g

Zitronen 1 St.

Olivenöl 4 EL

Oregano, getrocknet

Pfeffer, schwarz

Honig 1 TL


Strauchtomaten 4 St.

Oliven, grün 50 g

Blattspinat 100 g

Avocado 1 St.

Zubereitung

 Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, Sieb

1. In einem Topf ca. 3 l Salzwasser abgedeckt zum Kochen bringen. Nudeln im kochenden Salzwasser ca. 8 Min. bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und kalt abspülen.
2. Zitrone waschen, halbieren und auspressen. In einer Schüssel Olivenöl mit 2 EL Zitronensaft und Oregano verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.
3. 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.
4. Nudeln und Gemüse in die Schüssel geben und vermengen. Nochmals abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 464 kcal

Kohlenhydrate 70 g

Eiweiß 12 g

Ballaststoffe 6 g

Fette 17 g
