




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

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.

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	Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	11 g	Fette	16 g