



Kritharaki-Gemüse-Pfanne

Zeit gesamt
40minZubereitungszeit
20minSchwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Paprika, rot	1 St.
Cherrytomaten Mix	150 g
Fenchel	1 St.
Zucchini	1 St.
Basilikum, frisch	20 g
Kritharaki Nudeln	300 g
Gemüsebrühe	1000 ml
Olivenöl	2 EL
Thymian, gerebelt	1 TL
Weißwein, lieblich	50 ml
Tomaten, gehackt	80 g
Oliven, schwarz	40 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf, Sieb, feine Reibe

1.

Zwiebel halbieren, schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika waschen, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in 1 cm große Würfel schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Fenchel waschen, Grün beiseitelegen, Knolle halbieren und in feine Streifen schneiden. Zucchini waschen und grob würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden.

2.

In einem Topf Kritharaki mit Gemüsebrühe zum Kochen bringen und ca. 10 Min. weich garen. Anschließend in ein Sieb abgießen.

3. In einem Topf 2 EL Olivenöl auf mittlerer bis hohe Stufe erhitzen. Zwiebel, Thymian und Knoblauch ca. 3–4 Min. anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Paprika, Tomaten, Fenchel und Zucchini zugeben und ca. 10 Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Gehackte Tomaten und Oliven unterheben.

4. Kritharaki unter das Gemüse heben und vermengen. Kritharaki-Gemüse-Pfanne mit Pfeffer und Salz abschmecken. Basilikumstreifen unterheben und ca. 2–3 Min. ziehen lassen. Auf Teller anrichten, mit Fenchelgrün bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	418 kcal
Kohlenhydrate	78 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	6 g