



Kritharaki-Salat mit Fenchel

Zeit gesamt
5min

Zubereitungszeit
5min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Fenchel	2 St.
Erbsen, tiefgefroren	100 g
Olivenöl	4 EL
Salz	
Kritharaki Nudeln	500 g
Bio-Zitronen	1 St.
Dill, frisch	40 g
Feta	50 g
Butter	4 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Fenchelknollen waschen, Stiele und Strunkansatz entfernen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Fenchelgrün fein hacken. [Erbsen](#) aus dem Tiefkühler nehmen und leicht auftauen lassen.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und [Fenchel](#) darin unter gelegentlichem Schwenken ca. 5 Min. goldbraun rösten. Anschließend Temperatur senken und mit geschlossenem Deckel weitere ca. 10 Min. fertig schmoren.

In einen Topf ca. 3 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Kritharaki im kochenden Salzwasser ca. 8 Min. al dente garen. Inzwischen Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Dill waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. [Feta](#) mit den Händen sehr fein bröseln.

1 Tasse Kochwasser abschöpfen und fertige Kritharaki in ein Sieb abgießen. [Pasta](#) direkt wieder zurück in den Topf geben und Butter, Erbsen, geschmorten Fenchel und die Hälfte des Dills untermischen.

Mit restlichem Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zitronenschale und etwas vom Zitronensaft abschmecken. Kritharaki-Salat bestreuen mit Fenchel auf Tellern anrichten und mit Feta, Fenchelkraut und übrigem Dill bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	782 kcal		
Kohlenhydrate	112 g	Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	20 g	Fette	30 g