



Kritharaki-Salat mit Olivenpaste

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Kritharaki Nudeln	500 g
Cherrytomaten	500 g
Salatgurken	1 St.
Minze, frisch	10 g
Zitronen	1 St.
Olivenpaste	4 EL
Olivenöl	4 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf mit Deckel, Sieb

1. In einen Topf ca. 3 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Kritharaki im siedenden Salzwasser ca. 8 Min. al dente garen.
2. Inzwischen Tomaten waschen und halbieren. Gurken waschen, Enden entfernen, längs vierteln und in Würfel schneiden. Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zitronen halbieren und Saft auspressen.
3. Kritharaki in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. In einer Schüssel Olivenpaste mit 2 EL Zitronensaft und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine Schüssel Kritharaki geben und mit Tomaten und Gurkenwürfeln vermischen. Kritharaki-Salat mit Olivenpaste auf Tellern und mit frischer Minze servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	573 kcal
Kohlenhydrate	105 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	11 g