Unser Rezept

DER WOCHE

KRITHARAKI-SALAT

MIT FENCHEL

ZUTATEN

1 – 2 Fenchel

50 g Erbsen (tiefgefroren)

2 EL Olivenöl

Prise Salz

250 g Kritharaki Nudeln (Kleine Nudeln in Reisform)

halbe Bio Zitrone

20 g Dill

25 g Feta

2 EL Butter

Prise Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Fenchel waschen, Strunk entfernen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Das Fenchelgrün klein hacken und die TK-Erbsen antauen lassen.

In einer Pfanne den Fenchel in 1 EL Olivenöl ca. 5 Minuten anbraten, dann zugedeckt bei niedriger Hitze für weitere ca. 10 Min. weich schmoren lassen.

In einem Topf den Kritharaki in Salzwasser ca. 8 Minuten al dente kochen. Währenddessen die Zitrone heiß waschen, 1 TL Schale abreiben und den Saft auspressen. Dill fein hacken und Feta zerbröseln.

Die fertigen Nudeln abgießen und zurück in den Topf geben. Kritharaki mit Butter, Erbsen, geschmortem Fenchel und der Hälfte des Dills mischen. Mit Zitronensaft, -schale, Salz, Pfeffer und dem restlichen Olivenöl abschmecken.

Mit Feta, Fenchelgrün und dem restlichen Dill bestreuen.

Fertig!

WEIERHÖFER Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de