

Schon
probiert?



Kritharakisalat mit Oliven

tegut...

gute Lebensmittel

SALAT

SCHON PROBIERT?

Kritharakisalat mit Oliven

ZUTATEN für ca. 6 Portionen

500 g Kritharaki-Nudeln	1 Bio-Zitrone
Salz	8 El Olivenöl
300 g Oliven-Trio (Kühlregal)	2 Tl Oregano (gerebelt)
3 Frühlingszwiebeln	Pfeffer (aus der Mühle)
1 Spitzpaprika	200 g Feta
1/2 Salatgurke	100 g Baby-Spinat

- 1 Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser ca. 10 Min. garen, dann abgießen, kalt abspülen, abtropfen und abkühlen lassen.
- 2 In der Zwischenzeit Oliven halbieren. Frühlingszwiebeln, Paprika, Salatgurke waschen, putzen, trocknen, in Röllchen schneiden, bzw. klein würfeln.
- 3 Zitrone waschen, trocknen, 1 Tl Schale fein abreiben, Saft auspressen. Beides mit Olivenöl, Oregano, Salz, Pfeffer verrühren. Dressing mit Kritharaki-Nudeln, Oliven, Gemüse und zerkrümeltem Feta vermengen, mind. 60 Min. durchziehen lassen.
- 4 Baby-Spinat waschen, trockenschleudern, unterheben. Kritharakisalat mit Salz, Pfeffer abschmecken.

- ✓ **ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 25 Min.
DURCHZIEHZEIT mind. 60 Min.
GARZEIT ca. 10 Min.

TIPP AUS DER tegut... KOCHWERKSTATT

Schnell nachgucken, Lebensmittel verwerten

Schauen Sie vor dem Einkaufen kurz mal nach, was in Ihrem Vorrat und im Kühlschrank ist. Steht da vielleicht ein passendes Pizzagewürz, so dass Oregano gar nicht extra eingekauft werden muss? Oder es ist noch Feldsalat da. Den können Sie aufbrauchen und anstelle des Baby-Spinats verwenden.



- lässt sich gut vorbereiten
- super als Grillbeilage



Köstliche Antipasti

Das Oliven-Trio unserer Marke mit dem tegut... Reinheitsversprechen besteht aus griechischen Kalamata-, Chalkidiki- und italienischen Nocellara di Belice-Oliven. Diese pikante Variation ist nur eine unserer köstlichen tegut... Antipasti. Zum Team gehören z. B. auch kleine, mit Frischkäse oder mit Honig-Senf-Frischkäsecreme gefüllte Paprikaschoten – super für Salate, als Grillbeilage oder fürs Picknick.



tegut...
Kochwerkstatt



Viele weitere tegut... Rezepte finden Sie hier.

tegut... Kundenbetreuung
0800 / 000 22 33

Mo.–Fr. 8–18 Uhr
(kostenfrei aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz)