

Frischer Sommersalat mit Kritharaki



Zutaten (8 Personen):

Salat:

- 500 g Kritharaki (griech. Reisnudeln)
- 3 Tomaten
- 2 Kugeln Mozzarella (á 125 g)
- 200 g Feta
- 1 Avocado
- 1 Schlangengurke
- Salz zum Kochen

Dressing:

- 80 ml Olivenöl
- 1 Limette (Saft)
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst die Kritharaki zubereiten. Hierzu in einem großen Topf ca. 3 Liter gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die Kritharaki zugeben und unter mehrmaligem Rühren ca. 15 Minuten garen, dann in ein großes, feines Sieb schütten, kalt abspülen und unter mehrfachem Umrühren abkühlen lassen.

Währenddessen den die übrigen Salatzutaten vorbereiten. Dazu die Salatgurke halbieren, Enden anschneiden, die Kerne mit Hilfe eines Löffels herauschaben. Die Gurkenhälften in ca. 1 cm breite Halbmonde schneiden und in eine große Schüssel geben.

Die Tomaten vierteln, von Stielansatz sowie die wässrige Samenmasse entfernen, dann das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und diese ebenfalls in die Schüssel füllen.

Zuletzt die Avocado halbieren, vom Stein befreien, das Fruchtfleisch mit Hilfe eines Löffels herauslösen und in mittelgroße Würfel schneiden; diese auch in die Schüssel zu Tomaten- und Gurkenstücken geben. Dann die abgelühlten Kritharaki ebenfalls in die Schüssel geben und alles verrühren.

Nun für das Dressing Olivenöl mit Limettensaft vermischen, mit Salz sowie Pfeffer abschmecken, über den Salat geben und gut unterheben. Den Salat ein paar Stunden ziehen lassen und dann servieren.

Nährwertangaben: 512 kcal p.P., 49 g KH p.P.