

Kritharaki-Salat



kleinkindtauglich

Vegetarischer Kritharaki Salat - einfaches und leckeres Rezept für einen Nudelsalat nach griechischer Art

Kritharaki, auch als Risoni oder Reismudeln bekannt, sind kleine Nudeln in Reisform, die ursprünglich der griechischen Küche entstammen. Tatsächlich handelt es sich bei ihnen um Nudeln und nicht um Reis, denn Kritharaki entstehen aus Hartweizengrieß und Wasser.

Wir verwenden sie besonders gern in einem saftigen Kritharaki-Salat mit Gemüse, der eine tolle Alternative zu herkömmlichen Nudelsalaten beim Grillen ist. Erfrischend mit viel Gemüse und einer würzigen Marinade aus Essig, Olivenöl und Gewürzen schmeckt der vegetarische Nudelsalat nicht nur an heißen Sommertagen köstlich.

Er eignet sich ebenso für Buffets in der kalten Jahreszeit und ist auf jedem Partybuffet der Renner. Auch (kleine) Kinder mögen die kleinen Reismudeln sehr gern.

Der Kritharaki-Salat lässt sich wunderbar vorbereiten und schmeckt einen Tag nach der Zubereitung, wenn er richtig durchgezogen ist, am besten.

Zutaten für 1 große Schüssel:

- 500 g Kritharaki
- 3 bunte Paprika
- 1 kleine Dose Mais
- 4 Lauchzwiebeln
- **Für die Marinade**
- 130 ml weißer Balsamico-Essig

- 130 ml Wasser
- 80 g Zucker
- 50 ml Olivenöl
- 2 EL Curry
- 1 EL Kräutersalz
- 1 TL Thymian

Arbeitszeit: ca. 10 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 10 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 20 Minuten

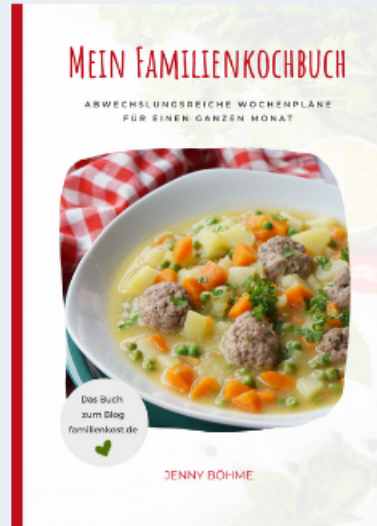
So bereitest du den Kritharaki-Salat zu:

1. Zuerst kochst du die Kritharaki in Salzwasser nach Packungsanleitung bis sie bissfest sind.
2. Verrühre Essig, Wasser, Zucker, Olivenöl, Curry, Kräutersalz und Thymian zu einer geschmeidigen Marinade.
3. Nun schneidest du die Paprika und die Lauchzwiebel klein und gibst den Mais dazu.
4. Rühre dann die Kritharaki unter, begieße alles mit der Marinade und vermische alle Zutaten gut miteinander.
5. Der Kritharaki-Salat sollte dann für mindestens 4 Stunden im Kühlschrank durchziehen. Wie gesagt: perfekt schmeckt er am nächsten Tag.

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Dazu passt der Kritharaki-Salat

Der Kritharaki Salat ist eine tolle Beilage beim Grillen, schmeckt aber auch sehr gut mit anderen Dingen wie einem Spiegelei, einem Schnitzel oder einer Hühnerkeule.

In meiner [Rezeptesammlung rund ums Grillen](#) findest du noch mehr leckere Ideen.