

Rezept

Kritharaki-Feta-Topf mit Spinat

Ein Rezept von Kritharaki-Feta-Topf mit Spinat, am 15.12.2025

Zutaten

2	Knoblauchzehen	125 g	Baby-Spinat
1 Zweig	Thymian	80 g	getrocknete Tomaten (in Öl)
2 EL	Olivenöl	150 g	Kritharaki-Nudeln (griechische Nudeln in Reisform; Kochzeit 14-16 Min.)
2 TL	Tomatenmark	500 ml	Gemüsebrühe
1 Dose	weiße Bohnen (240 g Abtropfgewicht)	100 g	Feta-Schafskäse
	Salz		Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 770 kcal, 40 g F, 27 g EW, 71 g KH

Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Spinat waschen, verlesen und abtropfen lassen. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden.
2. Das Olivenöl in einem Topf (ca. 20 cm Ø) erhitzen und den Knoblauch darin ca. 2 Min. andünsten. Die Kritharaki hinzufügen und alles ca. 1 Min. weiterdünsten. Das Tomatenmark einrühren und ca. 1 Min. andünsten, dann die Gemüsebrühe einröhren. Die Nudeln zugedeckt bei großer Hitze aufkochen, dann offen bei kleiner bis mittlerer Hitze 10 Min. köcheln. Die Hälfte der Thymianblättchen unterrühren und die Nudeln 5-10 Min. weiterköcheln. Währenddessen immer wieder umrühren, damit nichts am Topfboden anhängt.
3. Während die Nudeln garen, die weißen Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Den Feta in kleine Würfel schneiden.
4. Die Nudeln probieren. Sind sie noch nicht bissfest, bei Bedarf noch 2-5 EL Wasser dazugeben und kurz weiterköcheln. Getrocknete Tomaten und weiße Bohnen zu den Nudeln geben und unter Rühren erhitzen. Den Spinat untermengen und 2-3 Min. mitköcheln. Die Nudeln mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Fetastücke sowie die übrigen Thymianblättchen daraufgeben.