

Rezept

# Kritharáki-Salat mit Bohnen

Ein Rezept von Kritharáki-Salat mit Bohnen, am 14.10.2024

## Zutaten

<b>600 g</b> Kritharáki-Nudeln (griech. Reismudeln; oder Risoni; griech., türk. Lebensmittelmärkte oder gut sortierter Supermarkt)	Salz
<b>300 g</b> junger Blattspinat	<b>400 g</b> weiße Bohnen (aus der Dose)
<b>2 EL</b> Butter	<b>6</b> Tomaten
<b>2-4 EL</b> frisch gepresster Zitronensaft	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>3 EL</b> Olivenöl	Pfeffer
	<b>150 g</b> schwarze Oliven (ohne Stein)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 8 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

## Zubereitung

1. Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen, in ein Sieb gießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Bohnen in ein Sieb gießen, abbrausen und abtropfen lassen. Die Tomaten waschen, halbieren, entkernen und ohne Stielansätze in Spalten schneiden.

---

2. Spinat verlesen, waschen, trocken schleudern, Stiele abschneiden und die Blätter in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, den Spinat mit dem Knoblauch darin unter Rühren bei schwacher Hitze in 4-5 Min. zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.

---

3. Die Nudeln mit Spinat, Bohnen, Tomaten, Oliven und Öl mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.