Rezept

Kritharaki in Gemüse-Tomaten-Sauce

Ein Rezept von Kritharaki in Gemüse-Tomaten-Sauce, am 22.05.2025

Zutaten

ca. 500 ml	Gemüsebrühe (Instant oder selbst gekocht)
1 kleine	weiße Zwiebel
1	frische rote Chilischote
1 dünner	Zucchino
je 1 Zweig	Thymian und Rosmarin
1 EL	Olivenöl
1 Schuss	Weißwein (ersatzweise heller Traubensaft)
2-3 EL	kleine schwarze Oliven (ohne Stein)
	schwarzer Pfeffer
30 g	Kefalotyri oder Pecorino
1 Msp.	Safranfäden oder -pulver
1	Knoblauchzehe
1 Stange	Staudensellerie
4-6	Cocktailtomaten oder kleine Strauchtomaten
1/2 Bund	Basilikum
150 g	Kritharaki (kleine griechische Hartweizennudeln)
50 ml	passierte Tomaten (Tetrapak)
	Salz
1/2 TL	abgeriebene Bio-Zitronenschale (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Die Gemüsebrühe in einen kleinen Topf geben und erhitzen, dann den Safran hineinrühren und etwas auflösen.

2. Inzwischen die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Die Chilischote waschen und putzen, nach Belieben entkernen, dann in feine Streifchen schneiden. Den Staudensellerie putzen, waschen und in Scheibchen schneiden. Den Zucchino waschen, putzen und längs vierteln, die Viertel quer in Stückchen schneiden.

3. Die Tomaten kreuzförmig einritzen, mit kochend heißem Wasser überbrühen und etwas stehen lassen. Die Früchte häuten und vierteln. Die Kräuter kalt abbrausen und trocken schütteln. Blättchen und Nadeln abstreifen beziehungsweise abzupfen und fein hacken.

4. In einem Topf oder einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin bei kleiner Hitze in 2-3 Min. glasig dünsten. Selleriescheiben, die Hälfte der Chilistreifchen und die Kritharaki dazugeben und kurz mitdünsten. Die Hälfte der gehackten Kräuter darüberstreuen. Alles mit 1 kräftigen Schuss Wein ablöschen. Die Hitze reduzieren und die Hälfte der Safranbrühe sowie das Tomatenpüree angießen.

5. Alles aufkochen und bei kleiner Hitze offen knapp 10 Min. köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren und allmählich die restliche Safranbrühe dazugießen. Dann die Zucchinistückchen und die Oliven dazugeben und 4-5 Min. mitgaren, dabei eventuell etwas Wasser angießen. Zum Schluss die Tomatenviertel unterrühren und erhitzen.

6. Alles salzen und pfeffern. Restliche Kräuter, übrige Chilistreifen und nach Belieben die Zitronenschale darüberstreuen. Den Kefalotyri oder Pecorino darüberhobeln und die Kritharaki sofort servieren.