



Kritharaki-Sommersalat mit Basilikum-Pesto

⌚ Preparation time: 35 minutes
Cooking time: 0 minutes
Total time: 35 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten für 4 Portionen

Für den Reismudelsalat

- 100 g Kritharaki-Nudeln | Kritharaki sind griechische Nudeln aus Hartweizengries. Sie sind in gut sortierten Supermärkten und Feinkostläden erhältlich.
- 1 Kleiner Romanesko | ca. 300-400 g
- 4-5 EL Salz für das Kochwasser von Nudeln und Romanesko
- Etwas Olivenöl
- Etwa 80 g eingelegte, getrocknete Tomaten | entspricht in etwa 10 Stück
- 80 g eingelegte Artischocken
- 50 g TK-Erbsen
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 30-40 g schwarze, entsteinte Oliven
- 3 EL Kräuternessig

Für das Basilikumpesto

- 6 EL Olivenöl
- Ein halbes bis ein Bund Basilikum | ca. 50-60 g
- 2 EL Pinienkerne
- 1 EL Hefeflocken
- Meersalz und bunter Pfeffer aus der Mühle
- Ein paar grobe Chiliflocken bzw. Chili aus der Gewürzmühle
- 1 TL Sojasoße

Zubereitung

1. 100 g Reismudeln in Salzwasser mit ein wenig Olivenöl 10-12 Minuten bissfest kochen. Mit kaltem Wasser abspülen und bereit stellen.
2. Die hellgrünen Röschen des Romanesko vom Strunk schneiden und in Salzwasser etwa 5 Minuten gar kochen. Sie sollten noch schön bissfest sein. Wenn die Romanesko-Röschen fertig gekocht sind, diese mit eiskaltem Wasser abspülen und ebenfalls bereit stellen. Sollten manche Röschen zu groß sein, diese noch etwas zurecht schneiden.
3. Parallel zum Kochvorgang der Reismudeln und des Romanesko, können bereits die anderen Zutaten für den Salat vorbereitet werden.
4. Die eingelegten, getrockneten Tomatenstücke fein aufschneiden. Auch die eingelegten Artischocken, je nach Originalgröße, noch etwas kleiner schneiden. 50 g Tiefkühlerbsen in eine Schüssel geben und mit sehr warmen bzw. heißem Wasser übergießen. Die Erbsen darin einige Minuten auftauen lassen. Eventuell Wasser nochmals abgießen und ein zweites Mal mit heißem Wasser übergießen. Zum Schluss Wasser abgießen und auch die Erbsen bereit stellen. Die schwarzen Oliven in feine Ringe schneiden.
5. Dann Sonnenblumen- und Pinienkerne nacheinander jeweils in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Das dauert etwa 4-5 Minuten beim ersten Mal. Die zweite Portion Kerne röstet meist noch schneller an, da die Pfanne dann ja schon heiß ist. Damit nichts anbrennt, die Kerne während des Röstvorgangs ab und an wenden. Die gerösteten Kerne bereit stellen.
6. Dann das Pesto zubereiten: Dafür ein halbes Bund Basilikum (ca. 10-12 Stängel) ohne die ganz harten Stiel-Teile in einen Mixer geben. 3/4 der Pinienkerne, 1 EL Hefeflocken, Salz und Pfeffer sowie ein paar Chiliflocken dazu geben und dann alles mit 6 EL Olivenöl übergießen. Ein TL Sojasoße dazu geben und anschließend alles zu einem cremigen Pesto mixen. Pesto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
7. Nun können alle Zutaten zum sommerlichen Kritharakisalat vermischt werden. Dafür die Reismudeln in eine Schüssel geben. Zuerst das gesamte Pesto unter die Reismudeln rühren. Anschließend die vorbereiteten Tomatenstücke, Artischockenviertel, Erbsen und die Romanesko-Röschen unterheben. Sonnenblumen- und die restlichen Pinienkerne sowie die geschnittenen Oliven untermischen. Zum Abschluss 3 EL Kräuternessig unter den Salat mischen.

Den Salat in schönen Schalen servieren.

Tipp: Damit der Salat schön angerichtet aussieht, hebe ich nicht alle Romanesco-Röschen und angerösteten Sonnenblumen- und Pinienkerne unter den Salat. Ein paar der Zutaten stelle ich zuvor zur Seite und geben sie gezielt erst ganz zum Schluss oben auf den Salat und drappiere drei-vier Romanesco-Röschen appetitlich oben auf.

Außerdem: Dieser sommerliche Salat lässt sich wunderbar im Kühlschrank aufbewahren und kann super in Einweckgläsern oder Tupperdosen zum Picknick, zum See oder am nächsten Tag ins Büro mitgenommen werden.