

Mund auf, Augen zu! Und jetzt die mediterranen Aromen auf der Zunge genießen und vom nächsten Urlaub in Griechenland träumen!



Kritharaki in Gemüse-Tomaten-Sauce

- 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 Streifen schneiden. Den Staudensellerie putzen, waschen und in Scheibchen schneiden. Den Zucchini 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 Chilistreifen 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.

FÜR 2 PERSONEN

Zubereitung: 35 Min.

Pro Portion ca. 450 kcal

ca. 500 ml Gemüsebrühe
(Instant oder selbst gekocht;
Rezept siehe Tipp Seite 50)
1 Msp. Safranfäden oder -pulver
1 kleine weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 frische rote Chilischote
1 Stange Staudensellerie
1 dünner Zucchini
4–6 Cocktailtomaten oder
kleine Strauchtomaten
je 1 Zweig Thymian und Rosmarin
1/2 Bund Basilikum
1 EL Olivenöl
150 g Kritharaki (kleine griechische
Hartweizennudeln)
1 Schuss Weißwein
(ersatzweise heller Traubensaft)
50 ml passierte Tomaten (Tetrapak)
2–3 EL kleine schwarze Oliven
(ohne Stein)
Salz | schwarzer Pfeffer
1/2 TL abgeriebene Bio-Zitronen-
schale (nach Belieben)
30 g Kefalotyri oder Pecorino
(siehe Seite 13)

SARDISCHE VARIANTE

Bei italienischen Feinkosthändlern bekommen Sie die sardische Pastaspezialität **Fregula** oder **Fregola**. Einer Röstung im Ofen verdanken die kleinen Kugeln aus Hartweizen ihren aromatisch-nussigen Geschmack. Sie können sie wie Kritharaki in der Sauce mitgaren. Je nach Größe ist eventuell etwas mehr Flüssigkeit beziehungsweise Garzeit notwendig. Achten Sie auf die Packungsangabe.