

Kriitharaki-Salat Hackfleisch

mit



Zutaten

- 500 g Hackfleisch, gemischt
- 500 g Kriitharaki (Nudeln in Reisform)
- 3 Paprikaschote(n), rot, gelb, grün
- 1 Zwiebel
- 3 EL Tomatenmark
- 3 EL Tomatenketchup
- 2 EL Oregano
- 3 Beutel Fertigmischung für Salatsauce (Würzige Gartenkräuter), evtl. etwas Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Tomatenmark, Ketchup, Oregano und einer halben klein gehackten Zwiebel vermengen. Die Hackfleischmasse dann in einer großen Pfanne mit etwas Olivenöl krümelig braten und abkühlen lassen.

Die Kriitharaki (gibt es in jedem gut sortierten Supermarkt dort, wo auch Couscous und Bulgur zu finden sind) in Salzwasser ca. 14 Minuten garen und abgießen.

Die Paprikaschoten sehr klein würfeln (Reiskorngröße), die restliche halbe Zwiebel ebenfalls und in drei Beuteln Salatfix „Gartenkräuter“ mit etwas Öl ziehen lassen.

Es müssen keine Fertigprodukte sein. Ein selbst gemachtes Kräuterdressing auf Essigbasis tut es auch.

Die abgossenen Nudeln mit den Hackfleischbröseln vermengen. Dann die marinierten Paprikawürfel dazugeben. Alles vermengen und gut durchziehen lassen.

Der Salat schmeckt superlecker, frisch und ist schnell zuzubereiten. Auch rein optisch ein Hingucker, aufgrund der Reismudeln. Wir essen den Salat – trotz des Fleischanteils – auch gern als Beilage zum Grillen.