

Nº 25

REZEPTE

DER WOCHE

Herausgeber: märkische kiste, 06/2020



Kritharaki-Salat

~

ZUTATEN FÜR 8- 12 PORTIONEN

350g Kritharaki (griechische Nudeln in Reisform),
120g getrocknete Tomaten in Olivenöl,
200g entsteinte Kalamata-Oliven, 120g Kapern,
300g Stangen-/Buschbohnen, 180g Feta vom Schaf,
50g Pinienkerne, Olivenöl, Meersalz

ZUBEREITUNG

Die Kritharaki etwa 10 Minuten lang in Salzwasser al dente kochen.

Unter kaltem Wasser gut abtropfen lassen, in eine große Salatschüssel geben und das Öl der getrockneten Tomaten unterrühren. Die Bohnen halbieren, die Enden entfernen, in leicht gesalzenem Wasser etwa 8 Minuten garen. Abtropfen lassen und zu den Kritharaki geben. Die Kalamata-Oliven halbieren und zusammen mit den Kapern zum Salat geben. Den Feta darüber zerbröseln, mit den Pinienkernen bestreuen. Abschließend wird der Salat mit Olivenöl beträufelt, gut vermengt und mit einigen Flocken Meersalz abgeschmeckt. Mindestens eine Stunde an einem kühlen Ort ruhen lassen!

Wie kann man den Salat sicher und nachhaltig zum Picknick mitnehmen?

Schaut mal hier vorbei - [5 Tipps für ein nachhaltigeres Picknick](#)

Tzatziki mit Schafmilch-Joghurt

~

ZUTATEN

500g Joghurt aus Schafmilch, 1 Gurke (oder 2 Mini-Gurken), 2 Knoblauchzehen, 50ml Olivenöl, 1-2 EL Rotweinessig, Meersalz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Gurke zunächst halbieren und entkernen (wichtig!). Dann mit einer Käsereibe in eine Schüssel reiben, mit etwas Meersalz und Pfeffer würzen und für 10 Minuten ruhen lassen. Gründlich abtropfen lassen und in die Schüssel geben. Den Knoblauch fein hacken. Knoblauch, Olivenöl, Schafmilch-Joghurt, Rotweinessig und eine Prise Salz zu den Gurken geben. Alle Zutaten gut miteinander vermengen – entweder per Hand oder auch mit dem Mixer. Eine Weile an einem kühlen Ort ruhen lassen. Dann steht dem Genuss nichts mehr im Weg.

Tipp 1: Tzatziki gibt es in mehreren Varianten. Hier seht ihr lediglich eine davon – wenn auch die vielleicht klassischste. Auf Zypern verwendet man anstelle des Rotweinessigs Zitronensaft, außerdem kommen oft noch fein gehackte frische Minze und frischer Dill hinzu. Das Gericht heißt dort Talatouri.

Tipp 2: Das wässrige Kerngehäuse nicht wegschmeißen, sondern noch mit in die spritzige Limonade ☐

Limonade mit Gurke & Limette

~

ZUTATEN FÜR EINE FLASCHE

2 Limetten, 3 Mini-Gurken, 1 Zweig frische Minze, 80g Rübenzucker, 0,6 l Sprudelwasser

ZUBEREITUNG

Den Saft der Limetten in eine Schüssel pressen. Die Gurken, die Blätter der Minze und 500ml Mineralwasser hinzugeben. In einem Topf den Zucker mit dem Rest des Wassers kurz aufkochen. Die Schüssel und den Topf jeweils über Nacht an einem kühlen Ort stehen lassen. Am nächsten Tag beide Flüssigkeiten gemeinsam mit dem Mixer sehr fein mixen.

Tipp: Sie lässt sich super in einer leeren und gespülten Tomatenpassata-Flasche mit zum Picknick nehmen.