

# Meal-Prep-Rezepte

## Kritharaki - Grundrezept

Kritharaki sind kleine Nudeln in Reisform. Sie bestehen aus Hartweizengrieß. Unter diesem Namen findest du sie in der griechischen Küche. In Italien sind sie unter Risi, Risoni oder Orzo bekannt.

### Zutaten für 4 Portionen

- 2 EL Olivenöl
- 250 g Kritharaki
- 300 g Tomatenpassata
- 300 g Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer



### Zubereitung

- Olivenöl in einem Topf erhitzen.
- Kritharaki zugeben und unter Rühren in dem Öl anbraten.
- Tomatenpassata und Gemüsebrühe zugeben und aufkochen lassen.
- Nach Packungsangabe kochen lassen, ab und zu umrühren.



### Tip

- Teile die gesamte Menge in 4 Portionen und bereite 3 Variationen zu. Die 4. Portion kannst du einfrieren.
- Wenn du für deine Familie kochst, dann bereite dementsprechend mehr von dem Grundrezept zu.

# Meal-Prep-Rezepte

## Variation 1: Kapern-Schafskäse-Kritharaki

Wenn es schnell gehen muss, dann ist dieses Rezept goldrichtig. Du brauchst nur wenige Zutaten, die du am besten immer in deinem Vorrat hast.

### Zutaten für 1 Portion

- 1/4 des gekochten Kritharakis
- 1 EL Kapern
- 40 g Feta
- 1 Zweig Oregano



### Zubereitung

- Das Kritharaki mit den Kapern vermischen.
- Feta in Würfel schneiden und darunter geben.
- Oregano klein schneiden und über das Gericht streuen.
  
- Dazu passt eine große Schüssel bunter Salat.



### Tipp

- An Stelle von Kapern kannst du ein paar Oliven zugeben
- Den Feta kannst du durch gebratenen Tofu oder Tempeh ersetzen.
- Wenn du keinen frischen Oregano hast, dann mische getrockneten Oregano unter das Gericht oder nimm frischen Basilikum.

# Meal-Prep-Rezepte

## Variation 2: Kritharaki-Gemüse-Salat

Von dem Nudel-Gemüse-Salat kannst du gleich die doppelte Menge zubereiten. Er hält sich im Kühlschrank einige Tage.

### Zutaten für 1 Portion

- 1/4 des gekochten Kritharakis
- 150-200 g Tomaten
- 1 kleine Spitzpaprika
- 1/2 Minigurke
- 30 g Feta
- Thymian oder Basilikum

### Für die Salatsoße:

- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer



### Zubereitung

- Gemüse und Feta klein schneiden. Mit dem Kritharaki gut mischen
- Alle Zutaten für die Salatsoße gut verrühren und über den Salat gießen. Gut mischen.
- Thymian- oder Basilikumblättchen abzupfen und über den Salat streuen.



### Tipp

- Verwende immer das Gemüse der Saison. So wird dieser Salat nie langweilig.
- Wenn du es gerne etwas saurer magst, dann probiere doch einmal ein paar klein geschnittene Essigurken im Salat.
- Variiere mit frischen Kräutern nach Geschmack.

# Meal-Prep-Rezepte

## Variation 3: Kritharaki mit Zucchini

Du kannst dieses Rezept mit dem gebratenen Gemüse fertig stellen und im Kühlschrank aufbewahren. Oder du brätst die Zucchini frisch und fügst nur noch das Grundrezept dazu. Das schmeckt besser, weil Zucchini beim Aufwärmen leicht zu weich geraten.

### Zutaten für 1 Portion

- 1/4 des gekochten Kritharakis
- 1 Zucchini
- 1 EL Olivenöl
- Gemüsebrühe nach Bedarf
- Salz, Pfeffer
- Thymian
- 1 hartgekochtes Ei



### Zubereitung

- Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden.
- Olivenöl in einem Topf erhitzen.
- Zucchinischeiben kurz anbraten. Aufpassen, dass die Zucchini nicht zu weich werden.
- Kritharaki zugeben. Evtl. mit ein wenig Gemüsebrühe aufgießen.
- Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen.
- Das hartgekochte Ei fein hacken und über die Zucchini-Nudeln streuen.



### Tipp

- Anstelle der Zucchini kannst du jedes beliebige Gemüse der Saison verwenden. (z.B Paprikaschoten, Auberginen, Karotten, Erbsen, Bohnen, Pastinaken, Weißkraut, Wirsing, Lauch)
- Brate zur Abwechslung klein geschnittene Zwiebeln und Knoblauch an, bevor du die Zucchini in den Topf gibst.