

Rezept von @vegoldnutrition

Kritharaki mit Spargel und Orange

Hach, geliebte Spargelzeit!

Dieses Gericht könnt ihr warm essen, es macht sich aber auch kalt als Salat ziemlich gut.

[Kritharáki](#) werden übrigens auch *Orzo* genannt und sind typisch griechischen Nudeln in Getreide- oder Reisform.



Zubereitungsdauer: 45 Minuten

Zutaten für 4 Personen

- 500 g weißer Spargel
- 2 Tassen Kritharáki
- 1 Orange
- 1 Tasse Erbsen (TK auch möglich)
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Handvoll Mandelscheiben

Zubereitung

1. Die Zwiebeln hacken und in der Pfanne kurz anschwitzen. Beiseite stellen.
2. Die Kritharáki in gesalzenem Wasser kochen. (Dauer siehe Packung)
3. Den Spargel schälen, das Ende abtrennen und den Rest in 4 Teile schneiden. Die Spargelpitze längs halbieren und in die Pfanne geben. Die restlichen Spargelstücke in den Pastatopf schmeißen.
4. Die Orange halbieren und in der Pfanne mit den Spargelspitzen ausdrücken.
5. Erbsen für die letzte Minute noch in die Kritharáki geben, gut vermengen und anschließend alles abschütten.
6. Die Reismudeln mit den Zwiebeln vermengen, mit dem Saft der übrigen Orangenhälfte, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gebratenen Spargelspitzen darüber anrichten.
7. Mandelscheiben kurz anrösten und dazugeben.