



# Kritharaki-Nudeln mit Garnelen und mariniertem Feta

## Zutaten für 4 Portionen

- » 200 g Feta, in 1-2 cm große Stücke zerbröckelt
- » 1 Bio-Orange, 3 Streifen Schale dünn abgeschält
- » ½ TL Chiliflocken
- » 1 Dose stückige Tomaten 400 g
- » 1 rote Chili, in dünne Scheiben geschnitten
- » 500 ml Gemüsebrühe
- » 4 TL Fenchelsamen, geröstet und leicht zerstoßen
- » 400 g rohe geschälte Garnelen
- » 5 EL Olivenöl
- » 30 g Basilikumblätter, in grobe Streifen geschnitten
- » 250 g Kritharaki *Reisnudeln*
- » Salz und Pfeffer
- » 3 Knoblauchzehen, zerdrückt

## Zubereitung

### 1. Mise en Place:

- tiefgefrorene Garnelen in einer Schüssel mit kaltem Wasser ca. 20 Min. auftauen.

---
- Brühe ansetzen

---
- Fenchel anrösten

---
- falls Garnelen in Schale sind, diese kurz anbraten und schälen

---
- 1 Schüssel mit Kritharaki-Nudeln

---
- 1 kleine Schale mit 1/4 TL Chiliflocken, 2 TL Fenchelsamen, zerdrücktem Knoblauch, Chili-Ringe und Orangenschale

---

- 1 kleine Schale 3/4 TL Salz und reichlich Pfeffer
- 

- Basilikum schneiden
- 

2. Den Feta in einer Schüssel mit 1/4 TL Chiliflocken, 2 TL Fenchelsamen und 1 EL Olivenöl marinieren und beiseitestellen.

---

3. Einen 3 – 5 l großem Topf bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen, 2 EL Öl, Kritharaki-Nudeln, eine kräftige Prise Salz und frisch gemahlene Pfeffer hineingeben und unter häufigem Rühren 3 – 4 Minuten goldbraun anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen.

---

4. Den Topf wieder auf den Herd stellen. Die restlichen 2 EL Öl, 1/4 TL Chiliflocken und 2 TL Fenchelsamen sowie den Knoblauch und die Orangenschale hineingeben und 1 Minute anbraten, bis der Knoblauch Farbe annimmt.

---

5. Tomaten, Brühe und 200 ml Wasser hinzufügen, mit 3/4 TL Salz und reichlich Pfeffer würzen und zum Kochen bringen.

Die angebratenen Kritharaki-Nudeln unterrühren und zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze 15 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen, zwischendurch umrühren.

Den Deckel abnehmen und das Gericht noch 1 – 2 Minuten weitergaren, bis die Konsistenz an einen Risotto erinnert.

---

6. Die Garnelen untermengen und 2 – 3 Minuten gar ziehen lassen.

---

7. Topf vom Herd nehmen, das Basilikum unterrühren, den marinierten Feta dazugeben und die Pasta sofort servieren.