

**Christina Richon**  
**Risoni-Nudelsalat mit Gemüse und**  
**gegrillten Feta-Aprikosen**

**Montag, 24. Juni 2019**

**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: leicht**  
**Preiswert, Schnelle Küche**

**Zutaten:**

200 g	Risoni (kleine Nudeln in Reisform)
100 g	rote Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
250 g	Kirschtomaten
200 g	Salatgurke
100 g	roter Spitzpaprika
10 Stiele	Blattpetersilie
3 Stiele	Minze
1	Bio-Zitrone
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
5 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1/2 TL	Sumach (orientalisches Gewürz)
1 Prise	Rohrzucker
8	Aprikosen
125 g	Ziegenkäse in Salzlake
1 Zweig	Thymian
2 TL	Honig
1 Prise	Zimtpulver
2 EL	Pinienkerne
1 Prise	Piment d'Espelette



**Zubereitung:**

1. Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen, abschütten.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Knoblauchzehe und die Zwiebeln fein schneiden.
3. Tomaten, Gurke und Paprika waschen. Paprika halbieren und das Kerngehäuse entfernen, Paprika klein schneiden. Gurke halbieren, mit einem Löffel die Kerne austreichen und klein schneiden. Tomaten vierteln.
4. Petersilie und Minze abbrausen, trocken schütteln. Blattpetersilie mit den Stielen fein schneiden. Von der Minze die Blättchen abzupfen und diese ebenfalls klein schneiden.
5. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen. Etwas Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

6. Gekochte Nudeln in eine große Salatschüssel geben. Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Gurke, Paprika und Kräuter untermengen. Etwas Zitronensaft und -schale, Kreuzkümmel und die Hälfte vom Olivenöl dazugeben. Mit Salz, schwarzem Pfeffer, Sumach und einer Prise Zucker abschmecken.
7. Den Backofengrill auf 250 Grad vorheizen.
8. Die Aprikosen waschen und halbieren, dabei entsteinen.
9. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
10. Eine feuerfeste Form mit etwas Olivenöl auspinseln. Die Aprikosen mit der Schnittfläche nach oben hineinsetzen.
11. Den Ziegenkäse würfeln und auf den Aprikosen verteilen. Mit restlichem Olivenöl und Honig beträufeln. Mit Zimtpulver, Thymianblättchen und Pinienkernen bestreuen.
12. Unter dem Ofengrill die Aprikosen ca. 3-5 Minuten garen, bitte den Gargrad überwachen, da es sehr schnell geht.
13. Den Nudelsalat auf Teller verteilen, gegrillte Aprikosen daraufsetzen und mit Piment d'Espelette bestreuen.

Pro Portion: 400 kcal / 1677 kJ

36 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 33 g Fett