

Informationen zur Sendung vom 07.07.2026

Nudelsalat mit zweierlei Dressing

Von Ulla Scholz

Zutaten (6 Portionen)

Nudelsalat

250 g Kritharaki-Nudeln
1 gelbe Paprikaschote
1 rote Spitzpaprika
100 g eingelegte Tomaten in Öl
1 Zucchini
1 rote Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
80 g schwarze Oliven
4-5 EL Apfelessig
Olivenöl zum Anbraten
Salz
Pfeffer

Thunfischsauce

ca. 150 g Thunfisch im eigenen Saft
200 g Schmand
½ Bio-Zitrone

Außerdem

Frische Kräuter nach Wahl: Basilikum,
Blattpetersilie oder Schnittlauch
Einige Oliven und Trockentomaten zum
Garnieren

Zubereitung

Die Nudeln nach Packungsanleitung circa zehn Minuten kochen, danach kalt abschrecken. Aufpassen, dass die Kritharaki-Nudeln nicht zu weich werden und noch etwas Biss behalten.

Die beiden Paprikaschoten entkernen und in feine Würfel schneiden. Die Zucchini ebenfalls mundgerecht würfeln. Die eingelegten Tomaten abtropfen lassen und in Stückchen teilen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und das Gemüse rundum anrösten. Den gehackten Knoblauch zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Auskühlen zur Seite stellen.

Für die Thunfischsauce den Thunfisch abtropfen lassen und mit dem Schmand in ein hohes Gefäß geben. Beides zu einer glatten Creme pürieren. Alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft sowie etwas Zitronenschale abschmecken. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Die Nudeln und die gebratenen Gemüse in eine Schüssel geben und mit kleingeschnittenen Tomaten, Oliven und Zwiebelwürfeln vermischen. Salz, Pfeffer, Essig und etwas Öl aus den eingelegten Tomaten zugeben. Kurz vor dem Anrichten einen Teil der frischen Kräuter hacken und unterheben.

Anrichten

Die Saucen in passende Gefäße füllen und neben den Salat auf das Buffet stellen. Den Nudelsalat mit den restlichen Oliven, ein paar ganzen Trockentomaten und frischen Kräutern garnieren.

Informationen zur Sendung vom 07.07.2026

Nudelsalat mit zweierlei Dressing

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Schafskäsesauce

Zutaten

200 g Feta
2-3 eingelegte Trockentomaten
4 EL Olivenöl
200 g griechischer Joghurt (10% Fett)
2-3 Zweige frische Minze
Salz
Pfeffer und/oder Chiliflocken

Zubereitung

Den Feta in Stücke schneiden und mit dem Joghurt und den getrockneten Tomaten in ein hohes Gefäß geben. Zusammen mit etwas Olivenöl zu einer glatten Creme mixen. Salz, Pfeffer und gehackte Minze unterheben. Wer mag, könnte noch mit ein wenig abgeriebener Zitronenschale und Chiliflocken verfeinern.

Kritharaki-Nudeln

Es handelt sich um kleine Nudeln, die an Reiskörner erinnern. Sie stammen aus der griechischen oder türkischen Küche. Kritharaki werden wie italienische Pasta aus Hartweizengrieß hergestellt und heißen in Italien Risoni. Kritharaki findet man in gut sortierten Supermärkten oder im türkischen und griechischen Lebensmittelhandel. In der Regel wird Pasta nicht abgeschreckt, damit die Sauce gut an den Nudeln haftet. Ein Nudelsalat bildet die Ausnahme, da die Stärke abgespült werden muss, damit die Nudeln nicht aneinanderkleben.

Der Oma-Faktor

Omas Nudelsalat, der gefühlt aus so viel Mayonnaise wie Nudeln bestand, war lange ein Klassiker auf dem Grill-Buffer. Dazu gesellten sich – je nach Geldbeutel – entweder Fleischwurst- oder Kochschinkenwürfel. Erbsen, Maiskörner und Paprikastücke gingen in der Regel unter einem Berg von Spiralnudeln und Mayo völlig unter. Die Kombination von Nudeln mit Mayonnaise mag aus Nachkriegszeiten herrühren. Damals gab es einen Nachholbedarf an kalorienreicher Kost und die Menschen führten oft noch schwere körperliche Arbeit aus. Heutzutage ist so ein Salat aus ernährungsphysiologischer Sicht nicht mehr zeitgemäß und kann nur noch auf einem Retro-Buffer überzeugen.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!