

Schnell, gesund, köstlich

Nudelsalat mit Artischocken, Erbsen und Parmesan



ZUTATEN Für 4 Personen

SALAT:

- ca. 12 Artischockenherzen aus dem Glas
- 350 g Orzo Pasta (auch als Kritharaki, Manestra, Risoni oder Risi bekannt)
- 200 g TK-Erbsen
- einige Zweige Thymian
- 3-4 EL Olivenöl oder das Öl der Artischocken
- 1 Zitrone (Saft und abgeriebene Schale)
- 2 TL Bio Salatgewürz Mediterran N°744
- Salz & Pfeffer
- 75 g Parmesan

Dieser Orzosalat ist ein Tipp für den schnellen Feierabend. Schneller und leckerer geht es kaum.

ANLEITUNG

1. Artischockenherzen vierteln. Orzo in Salzwasser in 10 Minuten al dente kochen. In den letzten 2 Minuten die Erbsen dazu geben und mitkochen. Beides abgießen und in einer Schüssel mit den Artischocken und abgezupften Thymianblättchen mischen.
2. Olivenöl mit Zitronensaft und -schale und mediterranem Salatgewürz verrühren, kurz durchziehen lassen und unter den Salat heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan in Späne hobeln und über den Orzosalat streuen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

 [rimoco.de](https://www.rimoco.de)

