

Schneller Orzo-Spinat-Salat mit Feta

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für den Salat

500 g Orzo
150 g getrocknete Tomaten
200 g Feta
100 g Babyspinat

Für das Dressing

4 Esslöffel Olivenöl
3 Esslöffel Balsamico-Essig
1 Esslöffel Sojasauce
1 Teelöffel Dijon Senf
1 Knoblauchzehe
1 Teelöffel Ahornsirup
Salz, Pfeffer

Was ein gutes Feierabendessen ausmacht? Eine Portion kann man sofort verputzen und den Rest am nächsten Tag zum Lunch mit ins Büro nehmen. Was würde sich da also besser eignen, als schnelle Nudeln? Am liebsten als Salat, gepimpt mit etwas Feta, getrockneten Tomaten, knackigem Spinat und schnellem Balsamico-Dressing. Dinner und Lunch in einem Abwasch - so einfach kann Kochen sein.

- 1 -

Für den Salat Orzo in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung ca. 8 Minuten bissfest garen und abgießen.

- 2 -

Getrocknete Tomaten grob hacken, in eine Schale geben und mit kochendem Wasser übergießen, sodass sie bedeckt sind. 5 Minuten ziehen lassen und abgießen.

- 3 -

Für das Dressing Knoblauch fein hacken und mit den restlichen Zutaten verrühren. In einer großen Schüssel mit Orzo und Tomaten vermengen.

- 4 -

Spinat waschen. Feta zerbröseln und beides unter den Salat mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.