



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)  
Banu Atabay's Müttevazi Lezzetler® Kochrezepte

---

## Nudeln mit Gemüse

Sebzeli Makarna



1 Pkg Nudeln  
1 grosse Zwiebel  
2 mittel grosse Zucchini  
2 mittel grosse Auberginen  
1 rote Paprikaschote  
2 Spitzpaprika  
3 Knoblauchzehen  
3 mittel grosse Tomaten  
1 Teeglas Olivenöl  
2 KL Salz

# Zwiebel und Knoblauch klein hacken und im Olivenöl weich dünsten.

# In 5 Minuten Abständen grob geschnittene rote Paprikaschoten und Spitzpaprika danach in der Grösse einer Haselnuss klein geschnittene Zucchini, ohne zu schälen die Auberginenschnitte in der gleichen Grösse wie die Zucchini hineingeben.

# Mit verschlossenem Deckel 10 Minuten bei niedriger Stufe köcheln lassen.

# Währenddessen in einem anderen Topf 10-12 Minuten kochen. Bevor die Nudeln vom Herd genommen werden einen Glas kaltes Wasser einfüllen und umrühren danach abtropfen lassen.

# In die kochende Gemüsemischung die geschälten und klein gewürfelte Tomaten hinzugeben und Salz einstreuen und weitere 3-4 Minuten kochen.

# Die zubereitete Gemüsemischung zu den Nudeln abgetropften Nudeln hinzugeben und bei niedriger Stufe auf den Herd stellen.

# Ohne die Nudeln und das Gemüse zu zerdrücken vorsichtig umrühren, 5 Minuten köcheln lassen und vom Herd nehmen.

# Heiss servieren.

**Tipp:** Je nach Jahreszeit kann zu der Nudel mit Gemüse Erbsen und Karotten hinzugefügt werden.