



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.