



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

---

## Agäische Nudeln mit Zucchini

Kabaklı Ege Makarnası



3 Zucchini  
2 rote Paprika  
2 Spitzpaprika  
2 Tomaten  
3 Knoblauchzehen  
4 EL Olivenöl  
1 KL Pfeffer  
1 ½ KL Salz  
1 Pkg Nudeln

- # Die Zucchini schälen und wie einen Lineal zuschneiden. Die Paprika entkernen und in zwei teilen.
- # Zucchini und Paprika auf dem Grill oder einem Toast ohne Zugabe von Fett braten und anschliessend in sehr dünne Stäbe zuschneiden.
- # In einen Topf klein gehackte Knoblauchzehen und Olivenöl geben und erhitzen, danach die vorbereiteten Zucchini und Paprika hinzugeben und einige Male wenden.
- # Die geschälten und dünn geschnittene Tomaten, Pfeffer und Salz hinzugeben. So lange kochen bis die Tomaten ihre Form verlieren und anschliessend vom Herd nehmen.
- # In einem anderen Topf die Nudeln in Salzwasser 10-12 Minuten kochen, abtropfen und wieder in den Topf geben.
- # Bei niedriger Stufe die Nudeln auf den Herd stellen und die zubereitete Zucchini Mischung einfüllen und unter umrühren 1-2 Minuten köcheln lassen und vom Herd nehmen.
- # Heiss servieren.

**Tipp:** Die Zucchini und die Paprika kann auch in einer Teflonpfanne ohne Öl/Fett gebraten werden.