



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

Nudel mit Fleisch

Etlı Makarna



½ kg Rindfleisch ohne Knochen
2 grosse Tomaten
1 mittel grosse Zwiebel
5 EL Öl
1 KL Salz
½ KL Pfeffer
1 Pkg Nudel

- # In einen Schnellkochtopf Fleisch geben und 2 Gläser Wasser hinzugeben. Nachdem es anfängt zu kochen, dann den Herd runterschalten und weitere 25 Minuten bei niedriger Stufe köcheln lassen.
- # Sobald das Fleisch abgekühlt ist dann in kleine Stücke rupfen. In einen Topf 4 Esslöffel Öl und dünn gehackte Zwiebel geben und dünsten bis sich die Zwiebel zusammenziehen.
- # Nun zerrupftes Fleisch hinzugeben, bei mittlerer Stufe einige Male wenden und anschliessend Tomaten, Salz und Pfeffer hinzugeben. Köcheln bis eine tomatenmarkähnliche Konsistenz erreicht ist.
- # Nudel kochen, abtropfen, abschrecken und wieder in den Topf geben. Ein Esslöffel Öl hinzugeben und bei niedriger Stufe 1-2 Minuten wenden.
- # In den Servierteller die Nudel geben, die Nudel mit der Fleischmischung übergießen. Heiss servieren und zu Tisch bringen.

Tipp: Für die Zubereitung dieses Gerichtes sollte mageres Fleisch verwendet werden.