



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

---

## Gedünstete Pilze

Mantar Sote



500 g Pilze  
5 Knoblauchzehen  
6 EL Öl  
2 grüne Spitzpaprika  
2 Tomaten  
1 TL Pfeffer  
1 ½ KL Salz

- # Knoblauchzehen schälen, dünn zuschneiden und in 6 EL Öl anbraten.
- # Sobald Knoblauch weichgebraten ist fein geschnittene Paprika geben und einige Male umrühren.
- # Dazu geriebene Tomaten geben. Wenn die Tomaten durch sind grob geschnittene Pilze hinzugeben. Salz und Pfeffer einstreuen.
- # Bevor Pilze zu stark schrumpfen auf schwacher Hitze ca. 20-25 Minuten kochen.

**Tipp:** Da die Pilze selbst viel Wasser haben benötigt man nicht zusätzlich Flüssigkeit bei der Zubereitung.