



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

---

## Nudeln mit Joghurt

Yoğurtlu Makarna



1 Packung Maultaschen  
100 g Hackfleisch  
1 EL Tomatenmark  
6 EL Öl  
1 KL Essigbaumfrüchte  
2 KL Salz  
1 KL geschrotete Paprika  
6-7 Gläser Wasser  
1 Schale Joghurt  
3 Knoblauchzehen

- # In einen Topf 6-7 Gläser Wasser und ein Kaffeelöffel Salz hinzugeben und zum Kochen bringen.
- # Danach die Nudel in dieser Salzlake kochen.
- # Während die Nudeln kochen in einem Pfanne Öl und Hackfleisch anbraten, damit das Hackfleisch nicht verklumpt ständig umrühren.
- # Wenn das Hackfleisch angebraten ist Tomatenmark hinzugeben und Salz, geschrotete Paprika einstreuen und weitere 5 Minuten köcheln lassen danach vom Herd nehmen.
- # Die Knoblauchzehen zerstampfen und in den Joghurt geben. Damit der Joghurt lauwarm wird vom Kochwasser der Nudel 1-2 Löffel Wasser unterrühren.
- # Die gekochten Nudeln ohne abgießen mit ein wenig Flüssigkeit in die Teller einfüllen.
- # Über die Nudel den Joghurt und über den Joghurt die Hackfleischmischung geben. Danach mit den Essigbaumfrüchten bestreuen und servieren.

**Tipp:** Falls Sie kein Mark verwenden möchten dann sollten Sie den Anteil der geschroteten Paprika erhöhen.