



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

---

## Nudeln mit Erbsen

Bezelyeli Makarna



1 Packung Spiralnudeln  
200 g Hackfleisch  
1 Glas Erbsen aus der Konserve  
1 Tomate  
1 kleine Zwiebel  
3 EL Öl  
1 KL Salz  
1 TL Pfeffer  
1 EL Tomatenmark

- # Nudeln in Salzwasser kochen und abtropfen.
  - # In einen Topf drei Eßlöffel Öl, und fein gehackte Zwiebel geben.
  - # Die Zwiebel rosarot andünsten, Hackfleisch hinzugeben und bis die Eigenflüssigkeit des Hackfleisches verdunstet ist anbraten, danach geschälte und fein geschnittene Tomaten und Tomatenmark hinzugeben. Wenn die Tomaten gekocht sind die Erbsen hinzugeben.
  - # Weitere 10 Minuten mit allen Zutaten köcheln lassen danach vom Herd nehmen.
  - # In die gekochten und abgetropften Nudeln nun die Hackfleischmischung hinzugeben. Salz und Pfeffer einstreuen und 5 Minuten lang köcheln lassen.
- Warm servieren.

**Tipp:** Während die Nudeln warm sind können Sie eine Tasse geriebenen Käse unterrühren.