



## Mamaleke

Mamaleke



2 kg Paprika zum füllen  
2 mittel grosse Karotten  
1 grosse Zwiebel  
1 ½ Teegläser Olivenöl  
1 KL Salz  
Für die Füllung:  
1 ½ Gläser Joghurt  
½ Glas Wasser  
½ Glas Wasser  
3 Knoblauchzehen  
1 KL rote Paprikaflocken

- # Die Paprikaschoten aushöhlen und entkernen und die Stiele abschneiden.
- # Um die Paprika später zu befüllen oder ein anderes Gericht damit zuzubereiten in das Gefrierschrank legen.
- # In einem Topf Öl erhitzen und die fein gehackten Zwiebel hinzugeben und gelb dünsten.
- # Danach die Karotten, die etwas dicker als ein Streichholz zugeschnitten sind, hinzugeben. Den Deckel des Topfes schliessen und 10 Minuten kochen, danach das innere der Paprika und Salz hinzugeben und dünsten. Nach Bedarf kann ein wenig Wasser eingefüllt werden.
- # Den Deckel des Topfes schliessen und bei einer mittleren bis niedrigen Heizstufe 20-25 Minuten kochen.
- # Lauwarm oder kalt in ein Servierteller geben und mit der Mischung aus Joghurt, Wasser, zerstampfte Knoblauch und Salz übergießen und mit roten Paprikaflocken bestreuen.

Tipp: Mamaleke ist eine in Ankara und seiner Region bei der Trocknung von Paprika für den Winter zubereitete Speise.