Rezept

Türkische Nudeln mit Paprika und Joghurt

Ein Rezept von Türkische Nudeln mit Paprika und Joghurt, am 18.09.2025

Zutaten

2	Knoblauchzehen
1 Bund	Petersilie
	Salz
2 TL	Tomatenmark
100 g	Naturjoghurt
300 g	Spitzpaprika
200 g	Spaghetti
2 EL	Olivenöl
	Chiliflocken (nach Belieben)
50 g	Feta-Schafskäse

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal, 20 g F, 20 g EW, 80 g KH

Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Paprika halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und in feine Streifen schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken.

2. Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

3. Inzwischen das Öl in einem Topf erhitzen. Die Paprika darin bei mittlerer Hitze unter Rühren in 4-5 Min. bissfest garen. Den Knoblauch zugeben und kurz mit andünsten. Das Tomatenmark unterrühren und 1 Min. mitbraten. Dann alles mit 3-4 EL Nudelkochwasser ablöschen und mit Salz und nach Belieben Chiliflocken abschmecken.

4. Den Joghurt salzen. Den Schafskäse fein zerkrümeln. Die Nudeln in ein Sieb abgießen, mit Paprika und Petersilie mischen und auf vorgewärmte Teller verteilen. Den Joghurt daraufgeben und alles mit etwas Schafskäse bestreuen. Die Nudeln sofort servieren und den restlichen Feta in einem Schälchen dazu reichen.