Türkische Pasta mit Joghurtsauce

Zutaten

Menge	
500 g	Naturjoghurt
1	Knoblauchzehe
1 Bund	Petersilie
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
3 EL	Olivenöl
400 g	Nudeln
1	Zwiebel
400 g	Hackfleisch
2	Zucchini
1 TL	Paprikapulver
1/2 TL	Kreuzkümmel

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 3226 kJ, 770 kcal, 79,7 g Kohlenhydrate, 41,6 g Eiweiß, 31,0 g Fett, 159 mg Cholesterin, 5,37 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: €€

schnell

Zubereitung

Hast du schon mal türkische Nudeln gegessen? Wenn nicht solltest du dieses Gericht unbedingt ausprobieren! Die Nudeln werden mit Hackfleisch, Zucchini und einer frischen Joghurt-Knoblauchsauce kombiniert. Definitiv eine super Alternative zu Bolognese, Carbonara und Co.!

Step 1:
Zuerst kümmerst du dich um die Joghurtsauce. Dazu den Joghurt in eine Schüssel geben und den Knoblauch mit einer Knoblauchpresse dazupressen. Die Petersilie fein hacken und unter den Joghurt rühren. Nun die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Step 2:
Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen.

Step 3:
In der Zwischenzeit kannst du die Zwiebel würfeln und sie in zwei Esslöffeln Olivenöl bei mittlerer Hitze anschwitzen. Das Hackfleisch hinzufügen und knusprig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.

Step 4:
Währenddessen die Zucchinis der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden, in einer zweiten Pfanne mit dem restlichen Olivenöl extra anbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Step 5:
Die Nudeln mit dem Hackfleisch, den Zucchinischeiben und der Joghurtsauce servieren.