

Fusilli mit Pute in cremiger Lauch-Champignonsoße

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Putenbrustfilet	600 g
Champignons, weiß	400 g
Lauch	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Salz	
Öl	2 TL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Fusilli	500 g
Frischkäse, natur	150 g
Balsamicoessig, hell	1 EL

Zubereitung

1. Pute zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und sechsteln. Lauch längs halbieren, fächerförmig aufklappen und gründlich waschen. Anschließend Lauch schräg in ca. 1 cm dünne Streifen schneiden.
2. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Pute waschen, trocken tupfen, in ca. 2 cm große Stücke würfeln und salzen. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Pute ca. 3 Min. rundherum anbraten. Putenwürfel pfeffern und auf einem Teller beiseitestellen.
3. In einem Topf ca. 3 l Salzwasser aufkochen. Fusilli im siedenden Salzwasser ca. 9 Min. al dente garen. In der Pfanne erneut 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Champignons ca. 2 Min. anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und ca. 2–3 Min. mitbraten.
4. Frischkäse, 1 Kelle Kochwasser, Lauch und 1 EL Balsamico in die Pfanne geben, Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen, Puten wieder dazugeben und alles ca. 3 Min. auf mittlerer Stufe köcheln. Fusilli in ein Sieb abgießen und tropfnass mit der Soße mischen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Fusilli mit cremiger Puten-Champignon-Soße auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	767 kcal
Kohlenhydrate	111 g
Eiweiß	58 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	10 g