Mediterraner Nudelsalat mit Putenstreifen und Tomatenpesto

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 35min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	1 St.
Strauchtomaten	4 St.
Thymian, frisch	5 g
Knoblauchzehen	1 St.
Basilikum, frisch	25 g
Putenbrustfilet	300 g
Salz	
Olivenöl	1 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucker	
Makkaroni	500 g
Tomatenmark	70 g
Öl	1 EL
Balsamicoessig, hell	4 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, großer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Zucchini waschen und quer in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Tomaten waschen, halbieren und Strunk entfernen. 2/3 der Tomaten in ca. 0,5 cm dicke Spalten schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen streifen und fein hacken. Knoblauch schälen und grob hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Putenfleisch waschen, trocken tupfen und salzen.

2. In einer Schüssel Zucchini, Tomatenspalten, Thymian, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker mischen und auf einem Blech verteilen. Im Ofen ca. 18–20 Min. garen. Schüssel nicht säubern.

3. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser auf höchster Stufe zum Kochen bringen. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und das Putenfleisch darin ca. 3 Min. goldbraun anbraten. Putenfleisch pfeffern und in Alufolie gewickelt mit dem Gemüse zusammen im Ofen ca. 10 Min. garen.

4. Makkaroni im kochenden Salzwasser ca. 10 Min. al dente garen. Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und darin Knoblauch und Tomatenmark ca. 1 Min. anbraten. Balsamico zugeben und ca. 1 Min. auf niedriger Stufe mitbraten.

5. In ein hohes Gefäß Tomatenmark mit den übrigen Tomatenhälften geben und mithilfe eines Pürierstabs pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Gemüse und Putenfleisch aus dem Ofen nehmen. Makkaroni in ein Sieb abgießen und in eine Schüssel geben. Gemüse mit Makkaroni, Tomatenpesto und Basilikum vermengen. Putenfleisch in sehr feine Streifen schneiden, mit dem Nudelsalat auf Tellern verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	630 kcal
Kohlenhydrate	101 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	8 g