



Nudeln mit Putenstreifen und Soße aus Linsen und Zucchini

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Zwiebeln, rot 1 St.

Knoblauchzehen 1 St.

Karotten 2 St.

Zucchini 2 St.

Putenbrustfilet 600 g

Öl 3 EL

Pfeffer, schwarz gemahlen

Paprika, edelsüß

Linsen, rot 100 g

Gemüsebrühe 400 ml

Penne Rigate 500 g

Frischkäse, natur 60 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Sieb, Küchenpapier

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Karotten und Zucchini waschen, ggf. schälen, Enden entfernen und fein würfeln. Pute waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
2. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen, Putenfleisch mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen und mit Zucchini ca. 4 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Pfanne nicht säubern.
3. Pfanne erneut bei mittlerer Stufe erhitzen und im Bratensatz Zwiebel, Knoblauch und Karotte ca. 3 Min. anbraten. Linsen zugeben, Brühe ggf. anrühren, mit Brühe auffüllen und ca. 10 Min. köcheln lassen.
4. Nudeln im siedenden Salzwasser ca. 10 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
5. Nach ca. 8 Min. Kochzeit Zucchini und Puten-Fleisch zu den Linsen geben und zusammen gar ziehen lassen. Pfanne vom Herd nehmen, Frischkäse in die Soße rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln dazugeben und mit der Soße vermengen. Auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	847 kcal
Kohlenhydrate	118 g
Eiweiß	61 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	13 g