




Nudelsalat mit scharfer Pute und Paprika



 Zeit gesamt
25min

 Zubereitungszeit
25min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Zwiebeln, gelb 1 St.

Knoblauchzehen 1 St.

Paprika, gelb 2 St.

Mini Romana 2 St.

Rucola 100 g

Minutensteaks von der Pute 600 g

Pfeffer, schwarz

Chili, gemahlen

Penne Rigate 500 g

Olivenöl 4 EL

Öl 2 EL

Balsamicoessig, hell 2 EL

Honig 1 TL

Zubereitung

 Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf, mittlere Pfanne mit Deckel, Sieb, Küchenkrepp

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und klein würfeln. Salatstrunk abschneiden, Blätter ggf. in mundgerechte Stück zupfen, waschen und abtropfen lassen. Putenfleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer, Chili kräftig würzen.
2. Nudeln im siedenden Salzwasser ca. 9 Min. bissfest garen. In einer Pfanne Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Knoblauch darin ca. 1 Min. andünsten. Zwiebelöl in eine Schüssel geben und Pfanne erneut mit Öl auf mittlerer Stufe erhitzen.
3. Putensteaks im heißen Öl ca. 3 Min. goldbraun anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und Fleisch zugedeckt ca. 4 Min. ruhen lassen.
4. Zwiebelöl mit Essig, Honig, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken. Pute würfeln und mit Salat und Paprika zum Dressing geben.
5. Nudeln in ein Sieb abgießen und in einer Schüssel mit allem vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 792 kcal

Kohlenhydrate 107 g

Eiweiß 52 g

Ballaststoffe 2 g

Fette 17 g
