

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 gemahlen	
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, Küchenpapier

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	106 g
Eiweiß	52 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	17 g