





Pasta in cremiger Puten-Champignon-Sauce

 Zeit gesamt
30min

 Zubereitungszeit
30min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|-------|
| Putenbrustfilets | 500 g |
| Champignons, weiß | 400 g |
| Basilikum, frisch | 30 g |
| Salz | |
| Spaghetti | 500 g |
| Öl | 3 EL |
| Pfeffer, schwarz | |
| Balsamicoessig, hell | 4 EL |
| Frischkäse, natur | 100 g |

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Pfanne, Sieb, Schöpfkelle

1. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und sechsteln. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Pute waschen, trocken tupfen und grob würfeln.
2. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Pasta im siedenden Salzwasser ca. 9 Min. al dente garen.
3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Putenwürfel ca. 4 Min. rundherum anbraten. Danach pfeffern und auf einem Teller beiseitestellen. 2 EL Öl im Bratensatz in der Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und Pilze darin ca. 2–3 Min. scharf anbraten. Danach mit 2 EL Balsamico ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Spaghetti im Sieb abgießen und Kochwasser dabei auffangen. 1–2 Kellen Kochwasser, Putenwürfel, Frischkäse und die Hälfte des Basilikums in die Pfanne geben, alles vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spaghetti dazugeben und mit der Sauce vermengen. Spaghetti in cremiger Puten-Pilz-Sauce auf Tellern anrichten, restliches Basilikum darüberstreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 707 kcal

Kohlenhydrate 98 g

Eiweiß 50 g

Ballaststoffe 1 g

Fette 13 g
