




Penne mit Puten-Bolognese und Pinienkernen



 Zeit gesamt
30min

 Zubereitungszeit
30min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Karotten	3 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Putenbrustschnitzel	600 g
Öl	3 EL
Pfeffer, schwarz	
Tomatenmark	2 EL
Tomaten, gehackt	800 g
Wasser	250 ml
Zucker	
Majoran, getrocknet	
Penne Rigate	500 g
Pinienkerne	4 EL
Petersilie, frisch	10 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

Teller, mittlerer Topf, großer Topf, kleine Pfanne, Sieb, Küchenkrepp

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen, längs vierteln und würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Pute waschen, trocken tupfen und in dicke Streifen schneiden.
2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Pute darin ca. 4 Min. goldbraun anbraten. Pute salzen, pfeffern und auf einem Teller beiseitestellen. Topf nicht säubern.
3. Topf erneut auf mittlerer Stufe erhitzen und im Bratensatz Karotten mit Zwiebeln und Knoblauch ca. 3 Min. anbraten. Tomatenmark zugeben, ca. 1 Min. anbraten und mit gehackten Tomaten und Wasser ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Majoran würzen und bei mittlerer Stufe ca. 12 Min. köcheln. Nach ca. 10 Min. die Pute zugeben und zusammen zu Ende garen.
4. Penne in das siedende Salzwasser geben und ca. 10 Min. bissfest garen. Eine Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen und Pinienkerne fettfrei ca. 3 Min. goldbraun rösten. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
5. Penne in ein Sieb abgießen und Puten-Bolognese ggf. mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken. Zusammen auf Tellern verteilen und mit Pinienkernen und Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 837 kcal

Kohlenhydrate 118 g

Eiweiß 57 g

Ballaststoffe 7 g

Fette 17 g
