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.
Putenbrustfilets	600 g
Öl	3 EL
Pfeffer, schwarz	
Paprika, edelsüß	
Linsen, rot	100 g
Gemüsebrühe	400 ml
Penne Rigate	500 g
Frischkäse, natur	60 g

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Sieb, Küchenkrepp

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