Tagliatelle mit Putenstreifen und Rucola-Zitronen-Crème-fraîche

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 35min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Rucola	70 g
Petersilie, frisch	10 g
Zitronen	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	3 EL
Gemüsebrühe	300 ml
Crème fraîche	150 g
Salz	
Tagliatelle, frisch	800 g
Putenbrustfilet	400 g
Honig	1 TL
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung

1. Rucola waschen, in einem Sieb abtropfen lassen und grob hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken.

2. In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und gehackten Knoblauch ca. 2 Min. unter Rühren anbraten. Mit Brühe ablöschen und ca. 5 Min. köcheln. Crème fraîche mit 2 EL warmer Brühe im Becher verrühren, zur Brühe in den Topf geben und verrühren. Herd auf kleine Stufe stellen, Sauce sollte nicht mehr kochen.

3. Im Topf ca. 5 l Salzwasser zum Kochen bringen. Tagliatelle ins kochende Salzwasser geben und ca. 4 Min. al dente garen. Anschließend abgießen und beiseitestellen.

4. Putenbrust waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, Putenstreifen ca. 3 Min. rundherum scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwa 1 EL Zitronensaft ablöschen. Salzen, pfeffern und Pfanne vom Herd nehmen.

5. Sauce zum Fleisch geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronenabrieb, Zitronensaft und Honig abschmecken. Tagliatelle und Rucola ebenfalls zugeben, gut vermengen, in tiefen Tellern anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	984 kcal
Kohlenhydrate	154 g
Eiweiß	49 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	18 g