WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Pasta mit Putenfiletwürfeln und Spargelpesto

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Putenfilet
500 g Spargel
100 ml Brühe
500 g Pasta
50 g Parmesan
1 TL Pfeffer
1 Zitrone
50 g Pinienkerne
Stängel Petersilie
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl



Nährwerte:

Pro Portion ca. 586 kcal, 21 g Fett, 49 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 30 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Pasta mit Putenfiletwürfeln und Spargelpesto

Zubereitung:

1. Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.



2. Spargel schälen, die holzigen Enden entfernen und in circa 3 bis 4 cm große Stücke schneiden. Dann in 1 EL Öl circa 3 bis 5 Minuten scharf anbraten, mit der Brühe ablöschen und circa 12 bis 15 Minuten köcheln lassen, bis der Spargel gar ist.



3. Nebenbei die Nudeln nach Packungsangaben kochen.

Pasta mit Putenfiletwürfeln und Spargelpesto



4. Hälfte des gekochten Spargels mit Zitronenabrieb, Knoblauch, 3 EL Öl, Pfeffer, Parmesan, Pinienkernen und Petersilie pürieren.



5. Putenfilets würfeln und in 1 EL Öl circa 3 bis 5 Minuten von jeder Seite scharf anbraten…



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Pasta mit Putenfiletwürfeln und Spargelpesto

6. …bis sie goldbraun gebraten sind.



7. Zum Schluss die Pasta mit dem Spargel anrichten und mit Putenfiletwürfeln und Spargelpesto toppen. Lasst es euch schmecken!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Pasta mit Putenfiletwürfeln und Spargelpesto



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-geflügel.de**