WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

One-Pot-Pasta mit Putenfiletwürfeln, Zucchini und Rucola

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Putenbrustfilet (aus deutscher Erzeugung)
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
2 Zucchini
250 g Fusilli
500 ml Gemüsebrühe
70 ml Sahne
80 g getrocknete Tomaten (aus dem Glas)
Abrieb von 1 Zitrone
1 Bund Rucola
1 Handvoll Basilikum
2 EL Parmesan
2 EL Pinienkerne



Nährwerte:

Pro Portion ca. 530 kcal, 14 g Fett, 55 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 30 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

One-Pot-Pasta mit Putenfiletwürfeln, Zucchini und Rucola

Zubereitung:

1. Für die One-Pot-Pasta als erstes das Putenfilet würfeln. Dann Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.



2. Alles zusammen in dem Öl circa 3 bis 5 Minuten scharf anbraten.



3. Zucchini putzen und kleinschneiden und circa 5 Minuten mitbraten.

One-Pot-Pasta mit Putenfiletwürfeln, Zucchini und Rucola



4. Jetzt die Nudeln und Brühe dazugeben…



5. …und circa 12 bis 15 Minuten köcheln lassen.



One-Pot-Pasta mit Putenfiletwürfeln, Zucchini und Rucola

6. Als nächstes Sahne, Tomaten, Zitronenabrieb und Rucola unterheben und einmal aufkochen



7. Zum Schluss die One Pot Pasta mit Putenfiletwürfeln, Zucchini und Rucola anrichten, mit Basilikum, Pinienkernen und Parmesan toppen und genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

One-Pot-Pasta mit Putenfiletwürfeln, Zucchini und Rucola



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**