



## One-Pot-Vollkornpasta mit Putenfilet

### Zutaten

#### (für 4 Personen):

- 400 g Putenfilet
- 1 Zwiebel
- 500 g Kürbis
- 1 EL Öl
- 300 g Grünkohl
- 250 g Vollkornpenne
- 750 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- 2 TL Paprika edelsüß
- 2 EL Kürbiskerne
- 4 EL Parmesan



### Nährwerte:

### Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten



## One-Pot-Vollkornpasta mit Putenfilet

### 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. Zuerst Putenfiletwürfel, Zwiebel und Kürbis in 1 EL Öl für circa 7 bis 10 Minuten scharf anbraten.



3. Dann Grünkohl, Penne und Brühe hinzugeben und für weitere 12 bis 15 Minuten garen, bis die Nudeln die Brühe fast aufgesogen haben.





## One-Pot-Vollkornpasta mit Putenfilet

4. Zum Schluss nur noch Sahne und Paprikagewürz unterrühren, einmal aufkochen lassen,...



5. ...alles zusammen anrichten und nach Belieben mit Kürbiskernen und Parmesan toppen und genießen!



WE LOVE  
GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

## One-Pot-Vollkornpasta mit Putenfilet



### 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-gefluegel.de](http://www.deutsches-gefluegel.de)