

Nudelsalat mit Putenfilet und Tomatensauce

Zutaten

(für 4 Personen):

400 g Putenfilet
150 ml passierte Tomaten
4 EL Balsamico
5 EL Olivenöl
1 TL Zucker
0.5 TL italienische Kräuter
100 g Tomaten
100 g Rucola
125 g Mozzarella
400 g Pasta



Nährwerte:

Pro Portion ca. 675 kcal, 24 g Fett, 47 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten

Nudelsalat mit Putenfilet und Tomatensauce

Zubereitung:

1. Für das Dressing die passierten Tomaten, Balsamico, 4 EL Öl, Zucker und italienische Kräuter verrühren.

Die Tomaten waschen und halbieren, den Rucola putzen, den Mozzarella klein schneiden. Alles mit dem Dressing mischen.



2. Die Pasta nach Packungsangabe kochen und unterheben.



3. Jetzt die Putenfilets in 1 EL Öl von jeder Seite circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten...



Nudelsalat mit Putenfilet und Tomatensauce

4. ...bis sie schön goldbraun sind und dann in Scheiben schneiden.



5. Zum Schluss den Nudelsalat auf Tellern anrichten, mit den Putenfiletscheiben toppen und genießen. ☺



Nudelsalat mit Putenfilet und Tomatensauce



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**