

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Puten-Spinat-Maccheroni

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Putenbrustfilet 1 EL Öl 500 g Maccheroni 300 g Rahmspinat Salz und Pfeffer 0.5 TL Muskat 1 Zitrone 100 g Feta 50 g Pinienkerne



Nährwerte:

Pro Portion ca. 437 kcal, 28 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß (Diese Information findet ihr, wenn ihr im Ordner des jeweiligen Rezepts die Worddatei "Blogbeitrag" öffnet. Dort müsste sie ganz unten stehen. Schreibt mir, sollte dies nicht der Fall sein).

Zubereitungszeit:

circa 30 Minuten



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Puten-Spinat-Maccheroni

Zubereitung:

1. Zuerst die Putenbrustfilets kleinschneiden und in dem Öl circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten...



2. ...bis es schön goldbraun ist.



3. Als nächstes die Maccheroni garen und den Rahmspinat nach Packungsangabe aufwärmen. Beides mit den Putenfiletstreifen mischen.





Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Puten-Spinat-Maccheroni

4. Zum Schluss alles mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronenabrieb würzen. Eventuell etwas Nudelwasser unterrühren.



5. Maccheroni mit Puten-Spinat-Mischung auf Tellern anrichten und mit Feta und Pinienkernen genießen. Lecker! 🛭





Puten-Spinat-Maccheroni



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**