WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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:

Pro Portion ca. 841 kcal, 32 g Fett, 78 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 35 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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!

Weltbester 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-geflügel.de**