

Curry-Pasta mit Putenfiletwürfeln

Zutaten **(für 4 Personen):**

400 g Putenfilet
200 g Champignons
1 Zwiebel
500 g Blumenkohl
400 g Farfalle
100 g Erbsen
Salz und Pfeffer
2 EL Öl
200 ml Sahne
200 g Frischkäse
2 TL Curry
1 TL Kurkuma
1 Zitrone
Petersilie



Nährwerte:

Pro Portion ca. 972 kcal, 44 g Fett, 88 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

Circa 30 Minuten

Curry-Pasta mit Putenfiletwürfeln

Zubereitung:

1. Putenfilet würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Alles zusammen in dem Öl circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.
2. Die Nudeln kochen. Den Blumenkohl in Salzwasser circa 7 Minuten bissfest garen.
3. Dann Blumenkohl, Erbsen, Sahne, Frischkäse, Curry und Kurkuma mit in die Pfanne geben – eventuell noch etwas Nudelwasser einrühren – und circa 10 Minuten köcheln lassen.



Curry-Pasta mit Putenfiletwürfeln

4. Zum Schluss alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und Curry-Pasta mit Putenfiletwürfeln mit Zitrone und Petersilie genießen.



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**