

MARLEY SPOON



Zarte Putenstreifen mit Zucchini und Zitronen-Penne

 20-30min  2 Personen

Pasta ist doch ein wahrer Alleskönner! Wir zaubern dieses mal ein besonders frisches Gericht mit Zitrone, Zucchini, frischem Oregano und kombinieren die leichte Sauce mit zarten Putenstreifen. Der einzigartige Geschmack des Oreganos ist besonders typisch für die Mittelmeerküche - so können wir mit diesem Rezept wir den Sommer richtig genießen!

Was du von uns bekommst

- Zwiebel
- Zucchini
- frischer Oregano
- Zitrone
- Gran Biraghi Hartkäse ⁷
- Penne ¹
- Putenbrust

Was du zu Hause benötigst

- Hühnersuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- Sieb
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 769.0kcal, Fett 15.4g, Eiweiß 48.0g, Kohlenhydrate 104.0g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. **Zucchini** längs halbieren, dann in ca. 5mm dünne Scheiben schneiden. Einen großen Topf mit ausreichend, gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.



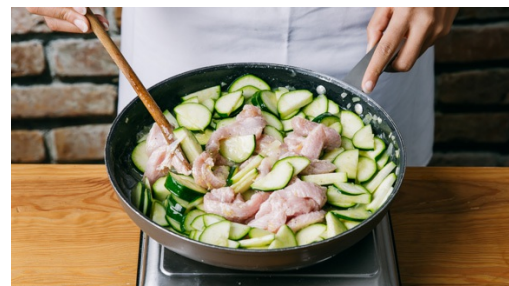
4. Pasta kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Nudeln** darin für ca. 7-8Min. bissfest garkochen, durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben und warm halten.



2. Fleisch vorbereiten

Die Schale der **Zitrone** abreiben und von der **halben Zitrone** den Saft auspressen. Das **Fleisch** in ca. 1cm dünne Streifen schneiden und mit **2EL Zitronensaft** und **1-2TL Zitronenabrieb** marinieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Fleisch und Gemüse garen

Inzwischen die **Zucchini** und **Fleisch** in die **Sauce** geben und für ca. 4-5Min. mitköcheln lassen. Die **Oregano-Blätter** von den Stängeln zupfen. Die andere **Hälfte der Zitrone** in Spalten schneiden.



3. Sauce vorbereiten

1-2EL Öl in einer großen Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen und die **Zwiebeln** darin für ca. 1-2Min. glasig dünsten. Nun mit 1EL Mehl bestäuben und mit 200ml Wasser auffüllen, einen Hühnersuppenwürfel hinzufügen und alles unter Rühren zum Kochen bringen.



6. Pasta fertigstellen

Zum Schluss die **Pasta** hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Käse** nach Geschmack darüber reiben, mit dem **Oregano** garnieren und den **Zitronenspalten** servieren.