

Id0860 web dish name 2848

Schmetterlingsnudeln mit Pute

und Brokkoli



20-30min



4 Personen

Wir holen euch den Sommer zurück! Zumindest die bunten Schmetterlinge feiern ihr Comeback in Form von feiner Pasta. Eingefärbt werden sie mit einer rot-grünen Sauce aus Tomaten und Brokkoli. Auch saftige Putenstückchen verstecken sich in der Sauce, die Kleinen werden sie aber garantiert schnell finden. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- Putenbrust
- Brokkoli
- geschälte Tomaten
- Zwiebel
- Italian Allrounder
- frischer Basilikum
- Knoblauchzehe
- Farfalle ¹

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- 2 große Kochtöpfe
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 720.0kcal, Fett 11.1g, Eiweiß 49.8g, Kohlenhydrate 98.5g



1. Gemüse vorbereiten

Einen großen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Den **Brokkoli** in möglichst gleichgroße Rößchen schneiden. Den Strunk schälen und in dünne Scheiben schneiden.



4. Sauce zubereiten

In einem großen Topf 2EL Pflanzenöl hoch erhitzen und die **Putenbruststreifen** ca. 1-2Min. scharf anbraten. Nun die **Zwiebel** und den **Knoblauch** für weitere 2-3Min. mit anbraten. Schließlich mit den **geschälten Tomaten** sowie 200ml Wasser ablöschen und ca. 10Min. bei mittlerer Stufe köcheln lassen. Mit der Gewürzmischung, Salz, Pfeffer und 1TL Zucker abschmecken.



2. Pasta kochen

Sobald das Wasser kocht die **Pasta** darin ca. 9Min. bissfest kochen. Vor dem Abgießen ca. 1 Tasse Kochwasser aufheben. Sobald die Nudeln bissfest sind, das Wasser abgießen und Nudeln in einem Sieb abtropfen lassen.



5. Brokkoli hinzugeben

Inzwischen **Basilikumblätter** zupfen und grob hacken. Den **Brokkoli** nach 5Min. in die Sauce geben und weitere 8-10Min. bissfest garen. Wem der Brokkoli noch zu knackig ist, einfach etwas länger köcheln lassen



3. Fleisch vorbereiten

Die **Putenbrust** in dünne Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Pasta fertigstellen

Die **Pasta** nun mit der **Puten-Gemüse-Sauce** vermischen. Evtl. noch etwas Nudelwasser hinzufügen, falls das Gericht zu trocken erscheint und mit dem **Basilikum** garniert servieren.