

Id0810 web dish name 4353

Penne mit Kirschtomaten,

saftigen Putenwürfeln und Basilikum



20-30min



4 Personen

Juhu, es gibt Pasta! Dieses mal haben wir uns für Penne entschieden, die wir mit einem Kirschtomaten-Ragout anrichten. Die roten Wunderbällchen stecken voller Lycopin, einem Stoff, welcher Herz- und Kreislauferkrankungen vorbeugt und sogar gegen Sonnenbrand helfen soll! Dazu braten wir saftige Pute und Zucchini. Zusammen mit dem nussigen Pesto hat das Potential zum Lieblingsgericht!

Was du von uns bekommst

- Zucchini
- Penne ¹
- gewürfelte Tomaten
- Kirschtomaten
- frischer Basilikum
- Putenbrust
- Haselnüsse ¹⁵

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- 2 große Bratpfannen
- großer Kochtopf
- Sieb
- Stabmixer

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 840.0kcal, Fett 23.1g, Eiweiß 45.8g, Kohlenhydrate 108.8g



1. Gemüse vorbereiten

In einem Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. **Tomaten** halbieren. Die **Zucchini** der Länge nach halbieren und mit einem Teelöffel das Kerngehäuse herauslösen. Nun die **Zucchini** in ca. 1cm große Stücke schneiden. Den **Basilikum** grob hacken. Die **Haselnüsse** ebenfalls grob hacken.



4. Pute braten

Die **Haselnüsse** ca. 2-3Min. bei mittlere Stufe in einer weiteren Pfanne ohne Öl anrösten, herausnehmen und beiseitestellen. Die **Putenbrust** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Pfanne erneut mit 1-2EL Öl auf mittelhohe Stufe erhitzen und die **Pute** ca. 5Min. goldbraun braten, mit Salz würzen.



2. Nudeln kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Pasta** ca. 9-10Min. bissfest gar kochen. Das Wasser abgießen und **Pasta** abtropfen lassen und ggf. im Topf warmhalten.



5. Zucchini mitbraten

Die **Zucchini** zu der **Pute** geben und bei mittlerer Hitze ca. 4Min. bissfest braten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Sauce zubereiten

Inzwischen in einer großen Pfanne 1-2EL Öl stark erhitzen und die halbierten **Tomaten** ca. 3Min. anbraten. Mit den **gewürfelten Tomaten** ablöschen und die Sauce ca. 10-15Min. sanft köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und 1TL Zucker abschmecken.



6. Pesto herstellen

Inzwischen **Basilikum** mit 4-5EL Olivenöl mit dem Stabmixer oder Mörser zu einem schnellen Pesto verarbeiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schließlich die **Pasta** mit der **Tomatensauce** vermengen. Die **Pute** mit der **Zucchini** darüber verteilen und mit dem **Basilikumpesto** und den **Haselnüssen** garnieren.