Fruchtige Gemüse-Nudel-Pfanne

Zutaten

Menge
Zutat
Nudeln
300 g
Spiralen
Sauce
2 Stk
Schalotten
4 Stk
Karotten
1 Dose klein
Mais
Salz
Pfeffer schwarz
1 TL
Öl pflanzlich
75 ml
Gemüsebrühe
2 Stk
Orangen
3 EL
Frischkäse
1 EL
Petersilie
3 Stk
Knoblauchzehen
Fleisch
400 g
Putenfleisch

Zubereitung

Personen: 2
Erledigt
Zutaten
Beschreibung
Gemüse vorbereiten (10 Minuten)
☐
1.

2 Stk 2Schalotten schälen und klein scheiden, weiters
4 Stk 4Karotten schälen und klein schneiden, dann

1 Dose klein 1Mais abgießen.

Sauce zubereiten (10 Minuten)
☐
2.

1 TL 1Öl pflanzlich in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, dazu nun die Schalotten, Karotten und den Mais geben und kurz anbraten. Mit
75 ml 75Gemüsebrühe ablöschen und mit Deckel rund 10 Minuten dünsten. Nun
2 Stk 2Orangen schälen, filetieren und dabei den Saft auffangen.
Das Gemüse nun mit
3 EL 3Frischkäse und dem Orangensaft verfeinern und kurz erhitzen. Zuletzt
3 Stk 3Knoblauchzehen dazupressen und noch ein wenig weiter dünsten.

Nudeln
☐
3.

300 g 300Spiralen in Salzwasser kochen

Fleisch (10 Minuten)
☐
4.

400 g 400Putenfleisch gut würzen und rasch abbraten.

Servieren
☐
5.

Die Nudeln abgießen und möglichst rasch am Teller anrichten.
darüber die Sauce und dazu das abgebratene Fleisch. Zuletzt noch
1 EL 1Petersilie fein gehackt darübergeben.

Tipp

Die Sauce wartet immer auf die Nudeln !

- Hauptspeisen
- Light
- Alkohol
- Besuch
- Drucken
- PDF

- **Schwierigkeit**

  Leicht

- **Bewertung**

  Keine Bewertung

- **Zeitkategorie**

  Mittel

- **Zeit**

  30 Minuten

- **Nährwert**

  SmartPoints TM Wert 7

- **Preiskategorie**

  Günstig

- **Punkte**

  7

Zurück zur Liste