



Nudelgericht

Bandnudeln mit Pute und Spinatsoße

PORTIONEN: 4

Zutaten

20 g Pinienkerne
400 g Putenbrust
1 EL Rapsöl
300 g Bandnudeln
150 ml Milch, 3,5 % fett
50 ml Sahne
150 g Spinat (TK)
Salz, Pfeffer
Muskat
1 EL Mehl

Zubereitung

1. Die Pinienkerne in trockener Pfanne 2 Minuten goldbraun rösten.
2. Die Putenbrust in Stücke schneiden. Öl erhitzen, das Fleisch darin 7 Minuten bräunen, durchgaren.
3. In der Zwischenzeit die Bandnudeln in kochendem Salzwasser garen.
4. Milch und Sahne zum Kochen bringen, aufgetauten Spinat zur Milch geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Soße mit etwas Mehl binden.
5. Das Putenfleisch unter die bissfest gekochten Nudeln heben, die Soße und die Pinienkerne darauf geben.

Dazu: Blattsalat

Tipp:

Vollkornnudeln verwenden.

Die Nudeln selbst herstellen. Informationen: [Nudeln selber herstellen und genießen](#)

Quelle: eigenes Rezept FZE, Nährwertberechnung mit DGE-PC Professional 4.2

Nährstoffe	Energie	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fette	Ballaststoffe
pro Portion	510 kcal	58 g	38 g	14 g	6 g