



## 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