



Basilikum-Puten-Piccata mit Makkaroni und würzigem Tomatensugo



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Parmesan	40 g
Basilikum, frisch	10 g
Öl	3 EL
Tomatenmark	2 EL
Tomaten, gehackt	250 g
Zucker	
Balsamicoessig, hell	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Makkaroni	500 g
Putenbrustfilet	600 g
Weizenmehl, Type 405	1 EL
Eier	2 St.
Milch	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Parmesan fein reiben. Basilikum waschen und trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und ca. die Hälfte des Basilikums fein hacken.
2. In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebelwürfel ca. 2 Min. glasig anschwitzen. Tomatenmark zugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Stückige Tomaten und 1 Prise Zucker zugeben, aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. köcheln. Die Sauce anschließend mit Balsamico, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und bis zum Anrichten zugedeckt warm halten.
3. In einem großen Topf 5 l Salzwasser zugedeckt zum Kochen bringen. Makkaroni im kochenden Salzwasser ca. 10 Min. al dente garen. Putenbrust waschen, trocken tupfen und längs in jeweils 3 gleich dicke Scheiben schneiden. Einen tiefen Teller mit Mehl, einen weiteren mit verquirlten Eiern vorbereiten. Parmesan und fein gehacktes Basilikum mit 1 EL Milch und 1 Prise Salz unter die Eier rühren.
4. Fleisch salzen, pfeffern und nacheinander erst in Mehl und dann im Ei-Parmesan-Mix wenden. Öl in einer Pfanne 2 EL auf mittlerer Stufe erhitzen. Fleisch darin von jeder Seite ca. 3 Min. goldgelb anbraten und auf Küchenkrepp abtropfen.
5. 1 Tasse Nudelwasser abschöpfen und Makkaroni in ein Sieb abgießen. Nudeln und Soße im Topf mischen und nach Belieben etwas Nudelwasser untermischen. Mit Salz,

Pfeffer und Zucker abschmecken und auf Tellern anrichten. Puten-Piccata mit Makkaroni mit restlichem Basilikum bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	807 kcal
Kohlenhydrate	101 g
Eiweiß	60 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	17 g