Makkaroni mit Pute in cremiger Brokkoli-Zwiebel-Sauce

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	1 EL
Brokkoli	1 St.
Parmesan	20 g
Putenbrustfilet	600 g
Öl	1 EL
Zwiebeln, rot	1 St.
Makkaroni	500 g
Butter	2 EL
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Milch	150 ml
Pfeffer, schwarz	
Kräuter der Provence, getrocknet	1 TL
Zucker	

Zubereitung

Küchenutensilien

kleiner Topf, großer Topf, große Pfanne, Schöpfkelle

1. In einem Topf ca. 4 l Salzwasser aufkochen. Brokkoli waschen, Strunk abschneiden und den oberen Teil in Röschen schneiden, Strunk schälen, ggf. holzige Stellen entfernen und diesen klein würfeln. Parmesan fein reiben. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln

2. Putenbrust waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Putenbrust rundherum ca. 4 Min. anbraten und salzen. Anschließend Fleisch auf einem Teller beiseitestellen, Pfanne nicht säubern.

3. Makkaroni im siedenden Salzwasser ca. 10 Min. auf mittlerer Stufe kochen. Nach 6 Min. Garzeit der Makkaroni Brokkoli hinzugeben und bissfest garen.

4. Im Bratensatz der Pfanne Butter auf mittlerer Stufe schmelzen, Zwiebel dazugeben und ca. 2 Min. anbraten. Unter Rühren Mehl einstreuen, so lange rühren, bis sich Butter und Mehl zu einer Masse verbunden haben. Unter Rühren Milch und 2 Kellen Nudelkochwasser dazugeben und aufkochen lassen. Sauce ca. 4 Min. auf niedriger Stufe köcheln.

5. Makkaroni und Brokkoli abgießen, mit dem Fleisch zur Sauce geben und verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Kräutern der Provence und Zucker abschmecken.

6. Makkaroni mit Pute und Brokkoli-Zwiebel-Sauce auf Tellern anrichten, mit Parmesan bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	798 kcal
Kohlenhydrate	106 g
Eiweiß	58 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	15 g