



Nudeln mit Pute in Fenchel-Orangensauce

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------|-------|
| Putenbrustfilet | 600 g |
| Fenchel | 2 St. |
| Orangen | 2 St. |
| Basilikum, frisch | 20 g |
| Salz | 1 EL |
| Öl | 2 EL |
| Pappardelle, frisch | 500 g |
| Tomaten, getrocknet | 60 g |
| Rama Cremefine | 100 g |
| Pfeffer, schwarz | |

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, feine Reibe

1. Pute zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Fenchel waschen, halbieren, entstrunken und quer in dünne Streifen schneiden. Fenchelgrün aufbewahren. Orangen heiß abwaschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen trennen und klein zupfen.
2. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Pute waschen, trocken tupfen, in breite Streifen schneiden und salzen. 1 EL Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und Putenbruststreifen darin rundherum ca. 4–5 Min. anbraten. Anschließend Fleisch auf einem Teller beiseitestellen.
3. Im Bratensatz Fenchel auf hoher Stufe ca. 3 Min. anbraten. Derweil Nudeln im kochenden Salzwasser ca. 3–4 Min. al dente garen. Getrocknete Tomaten, Orangenschale und -saft zum Fenchel in die Pfanne geben, salzen und ca. 1 Min. köcheln. 1 Kelle Nudelkochwasser und Cremefine dazugeben und alles weitere ca. 3–4 Min. auf mittlerer Stufe köcheln.
4. Fenchelgrün fein hacken. Pasta abgießen und zusammen mit der Pute zur Fenchel-Orangensauce geben. Alles kurz erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Pasta auf Tellern anrichten, mit Basilikum und Fenchelgrün bestreuen und Nudeln mit Pute in Fenchel-Orangensauce servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 817 kcal |
| Kohlenhydrate | 119 g |
| Eiweiß | 56 g |
| Ballaststoffe | 8 g |
| Fette | 13 g |