



Penne mit Puten-Bolognese und Pinienkernen

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Karotten 3 St.

Zwiebeln, gelb 1 St.

Knoblauchzehen 1 St.

Putenbrustschnitzel 600 g

Öl 3 EL

Pfeffer, schwarz

Tomatenmark 2 EL

Tomaten, gehackt 800 g

Wasser 250 ml

Zucker

Majoran, getrocknet

Penne Rigate 500 g

Pinienkerne 4 EL

Petersilie, frisch 10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, mittlerer Topf, großer Topf, kleine Pfanne, Sieb, Küchenkrepp

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen, längs vierteln und würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Pute waschen, trocken tupfen und in dicke Streifen schneiden.
2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Pute darin ca. 4 Min. goldbraun anbraten. Pute salzen, pfeffern und auf einem Teller beiseitestellen. Topf nicht säubern.
3. Topf erneut auf mittlerer Stufe erhitzen und im Bratensatz Karotten mit Zwiebeln und Knoblauch ca. 3 Min. anbraten. Tomatenmark zugeben, ca. 1 Min. anbraten und mit gehackten Tomaten und Wasser ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Majoran würzen und bei mittlerer Stufe ca. 12 Min. köcheln. Nach ca. 10 Min. die Pute zugeben und zusammen zu Ende garen.
4. Penne in das siedende Salzwasser geben und ca. 10 Min. bissfest garen. Eine Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen und Pinienkerne fettfrei ca. 3 Min. goldbraun rösten. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
5. Penne in ein Sieb abgießen und Puten-Bolognese ggf. mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken. Zusammen auf Tellern verteilen und mit Pinienkernen und Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	837 kcal
Kohlenhydrate	118 g
Eiweiß	57 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	17 g