



Penne-Salat mit mariniertes Pute

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Putenbrustfilet	600 g
Zitronen	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Petersilie, frisch	1 Bund
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Ciabatta-Brot	1 St.
Cherrytomaten	400 g
Penne Rigate	500 g
Olivenöl	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, große Pfanne, feine Reibe

1. Putenbrustfilet waschen, trocken tupfen und würfeln. Zitrone heiß waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Knoblauch schälen und hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden.
2. In einer Schüssel Petersilie, Knoblauch, Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen. Pute in einer neuen Schüssel mit der Hälfte der Marinade marinieren.
3. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser abgedeckt zum Kochen bringen. Brot grob reiben oder fein würfeln. In einer Schüssel Brot mit restlicher Marinade übergießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten waschen. Nudeln im siedenden Salzwasser ca. 10 Min. bissfest garen.
4. Inzwischen in einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Putenwürfel rundherum ca. 5–6 Min. braten. Tomaten zufügen und zugedeckt weitere ca. 6–7 Min. garen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. Brot und gebratene Pute zu den Nudeln geben und mischen. Auf Teller anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Bei diesem Rezept kannst du auch gut hartes älteres Brot verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	725 kcal
Kohlenhydrate	112 g
Eiweiß	54 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	7 g