

One Pot Pasta



4 Personen



Gesamtzeit
20-30 min

Zutaten

- 250 g Putenbrust
- 1 TL Salz
- 1,5 TL Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 150 g Champignons
- 1 kleine Zwiebel
- 100 g Rosenkohl (oder Dein Lieblingsgemüse)
- 150 ml Wasser
- 250 ml Sahne
- 2 TL Stärke
- 350 g Penne
- 1 EL gehackte Petersilie

Tipps

Das Rezept ist wunderbar wandelbar: Statt Rosenkohl kannst du auch Brokkoli, Zucchini oder Spinat verwenden – perfekt, um Reste zu verwerten.

Zubereitung

01 Zuerst die Nudeln in ausreichend gesalzenem Wasser bissfest kochen. Anschließend abgießen und beiseitestellen.

02 Die Putenbrust in feine Streifen schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Rosenkohl putzen und halbieren oder vierteln

03 In einem großen Topf oder Bräter etwas Öl erhitzen und die Putenstreifen darin rundum scharf anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Das Fleisch anschließend aus dem Topf nehmen.

04 Im gleichen Topf die Champignons im Bratensaft anbraten, bis sie leicht Farbe bekommen. Danach die Zwiebelwürfel hinzufügen und glasig dünsten. Sobald die Champignons Flüssigkeit ziehen, den Rosenkohl dazugeben und alles gut vermengen.

05 Nun mit dem Wasser ablöschen und kurz aufkochen lassen. Die angebratenen Putenstreifen wieder in den Topf geben.

06 Die Sahne angießen, die Hitze reduzieren und alles zugedeckt etwa 10 Minuten sanft köcheln lassen, damit sich die Aromen verbinden und das Gemüse gar wird.

07 Bei Bedarf die Sauce mit etwas Stärke abbinden und kurz aufkochen lassen, bis sie die gewünschte Konsistenz erreicht.

08 Zum Schluss die gekochten Nudeln unterheben und alles gut vermischen. Mit gehackter Petersilie bestreuen & direkt servieren.

