

# Geflügel Rezepte

## Geflügelragout Im Nudelrand

Anzahl: 4 Portionen - Gattung: Geflügelgerichte, Geflügel, Nudeln, Gemüse

---

500	g. Penne-Nudeln	4	Essl. Öl
	Salz		Paprikapulver
1	Essl. Butter	1	Zwiebel, rot
1	Essl. Petersilie, gehackt	1	Knoblauchzehe
1	Ei, groß	1	Paprikaschote, rot
300	g. Sahne	1	Paprikaschote, grün
600	g. Putenfleisch, -geschnetzelt	1	Paprikaschote, gelb
	Pfeffer, frisch gemahlen	1	Zucchini
		1/8 Liter	Weißwein

---

Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, abtropfen lassen, mit dem mit 100 g Sahne verrührten Ei mischen. Eine Kuchenform (26 cm O) mit der Butter einstreichen und mit der gehackten Petersilie ausstreuen. Die Nudeln in die Form füllen und in der 150 Grad (Gas Stufe 1) vorgeheizten Röhre ca. 15 Minuten backen.

Inzwischen das Putenfleisch waschen und trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin rundum anbraten. Dann herausnehmen, mit Paprika bestreuen.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen, Zwiebel in Streifen schneiden, Knoblauch pressen. Den Paprika waschen, halbieren und von Stielansatz, Kerngehäuse und Trennhäuten befreien. Die Zucchini vorbereiten und waschen, dann ebenso wie den Paprika würfeln.

Das vorbereitete Gemüse und das Fleisch in die Pfanne geben, 5 Minuten dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und mit der restlichen Sahne auffüllen. Alles ca. 10 Minuten einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Den Nudelrand stürzen und das Ragout darin anrichten. Evtl. mit Majoran garnieren.

Nährwerte: Pro Portion ca. 58 g Eiweiß, 44 g Fett, 102 g Kohlenhydrate, ca. 1101 kcal = 4609 kJ