

Rezept

Bandnudeln mit Mohn

Ein Rezept von Bandnudeln mit Mohn, am 18.12.2025

Zutaten

250 g Putenbrustfilet

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 Handvoll Kerbel

Salz

1 Paket frische Bandnudeln (300 g; Kühlregal)

2 EL Butter

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

getrocknete zerbröselte Chilischoten

2-3 EL gemahlener Mohn

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 730 kcal

Zubereitung

1. Das Putenbrustfilet abwaschen und trocken tupfen, fein schnetzen. Die Frühlingszwiebeln waschen und in sehr feine schräge Ringe schneiden. Den Kerbel verlesen, ganz kurz mit kaltem Wasser abspülen, trocken schütteln und grob hacken.
2. Reichlich Salzwasser für die Nudeln zum Kochen bringen. Die Nudeln darin nach der Packungsbeschreibung bissfest garen. Inzwischen $\frac{1}{2}$ EL Butter in einer breiten Pfanne erhitzen, das Fleisch etwa 1 Min. rundherum goldbraun braten. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Chili würzen, aus der Pfanne nehmen.
3. Die restliche Butter in der Pfanne zerlassen, Frühlingszwiebeln darin anschwitzen. Mohn, Kerbel und das Fleisch untermischen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Nudeln in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen, in der Pfanne mit den übrigen Zutaten mischen und alles sofort genießen.