

Rezept

Pasta mit Pute, Chinakohl und Paprika

Ein Rezept von Pasta mit Pute, Chinakohl und Paprika, am 25.04.2024

Zutaten

300 g Chinakohl	1 rote Paprika (ca. 150 g)
1 Stück Ingwer (2 cm lang)	1 Zwiebel
150 g Putenschnitzel	edelsüßes Paprikapulver
Salz	1 1/2 EL Rapsöl
150 g Bandnudeln	2 EL Schmand

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal, 15 g F, 30 g EW, 60 g KH

Zubereitung

1. Chinakohl waschen und in Streifen schneiden. Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. In Streifen schneiden. Ingwer und Zwiebel schälen und hacken. Fleisch in Streifen schneiden, mit Paprikapulver und Salz würzen.
2. Das Öl erhitzen, die Putenstreifen darin scharf anbraten, beiseitestellen. Zwiebeln mit Ingwer im Fond glasig anbraten. Chinakohl und Paprika dazugeben, salzen und unter Rühren ca. 6 Min. garen. Bandnudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen, abgießen. Mit Putenfleisch und Schmand zum Gemüse geben.