

## Rezept

# Spaghetti mit Pute und Möhren

Ein Rezept von Spaghetti mit Pute und Möhren, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>125 g</b> dünne Vollkorn-Spaghetti	Salz
<b>1</b> kleine Zwiebel	<b>300 g</b> Möhren
<b>150 g</b> Putenschnitzel	<b>1 TL</b> Currypulver
<b>1 EL</b> Rapsöl	Pfeffer
<b>1 TL</b> Honig	<b>100 ml</b> Orangensaft
<b>1 EL</b> Schmant	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 1 KINDER- UND 1 ERWACHSENENPORTION | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 920 kcal

## Zubereitung

1. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen.

---

2. Zwiebel und Möhren schälen und in Würfel schneiden. Die Putenschnitzel in ca. 1 cm breite Streifen schneiden, salzen und mit Curry bestreuen.

---

3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Fleisch dazugeben. Fleisch kurz anbraten, wieder herausnehmen und pfeffern.

---

4. Möhrenwürfel und Honig in die Pfanne geben. Honig karamellisieren lassen und mit Orangensaft ablöschen. Zugedeckt bei schwacher Hitze in 10-15 Min. gar dünsten. Eventuell noch etwas Flüssigkeit nachgießen.

---

5. Schmant einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Spaghetti in dem Möhrengemüse schwenken. Das Fleisch nochmals kurz erwärmen.