



Genuss-Rezept

Beerige Sommerpasta

Zutaten für 4 Personen

400 g	Putenfrikadellen (4 Stk.)
300g	Linguine-Nudeln aus Hartweizen
125 ml	Geflügelfond, Fertigprodukt
100 g	Kirschtomaten
125 g	Feldsalat
1 TL	schwarzer Sesam geröstet
3 EL	Traubenkernöl
2 EL	Himbeeressig
1 EL	Bratöl

Meersalz & Weißer Pfeffer aus der Mühle
Einige Zweige frische Minze
Saft von einer Zitrone



Zubereitung

Die Linguinenudeln in Wasser und dem Geflügelfond bissfest kochen und abgießen. Die Kirschtomaten waschen, den Strunk herausschneiden und in Viertel schneiden. Den Feldsalat waschen und trocken schleudern.

Für das Dressing den Himbeeressig das Traubenkernöl mit dem Saft von einer Zitrone verrühren und mit Salz & Pfeffer abschmecken. Die Sesamkörner dazu geben.

Die Linguinenudeln mit den Kirschtomaten-Feldsalat und dem Dressing mischen und 10 Minuten ziehen lassen.

Separat das Bratöl erhitzen und die Putenfrikadellen darin von beiden Seiten knusprig anbraten. Zusammen mit dem Linguine-Nudelsalat auf einem tiefen Teller anrichten und mit der frischen Minze garnieren.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Pro Portion: 560 kcal, 14 g Eiweiß, 22 g Kohlenhydrate, 21 g Fett

Fotohinweis: Gutfried, bei Veröffentlichung wird höflich um ein Belegexemplar gebeten.