

SCHARFE PASTA MIT GEMÜSE UND ERDNUSSSAUCE

Ich weiß ja nicht wie es bei euch aussieht, aber Pasta gehört zu den Dingen die bei uns immer gehen. Da darf es auch gerne mal eine cross-over Variante sein. Mein absoluter Favorit aus dieser Kategorie ist die Pasta mit Kokossauce, Spinat und Lachs, aber ich brauche auch Abwechslung auf dem Teller. Für dieses Rezept habe ich Putenbrust und eine scharfe Pasta mit Gemüse und Erdnusssauce kombiniert. Das Ganze stand ganz flott auf dem Tisch und eignet sich deshalb wunderbar als Abendessen unter der Woche. Die Sauce zaubert sich aus einem Mix aus Nudelwasser, Erdnussbutter, Fischsauce und Zitronensaft praktisch von selbst während die Karottenstücke einfach mit der Pasta gekocht werden. Beim Gemüse könnt ihr natürlich nach Lust und Laune variieren - nehmt einfach das was euch schmeckt oder was der Kühlschrank gerade hergibt!



© katha-kocht!

ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN:

250g Putenbrustfilet

etwas Erdnussöl

Salz

1 Prise Chiliflocken

1/2 rote Paprika

1/2 Zucchini

4 Karotten

2 Knoblauchzehen

1 großer EL Erdnussbutter

1/2 Zitrone

1 EL Fischsauce oder wie hier „no fish sauce*“

250g Farfalle

ZUBEREITUNG:

Die Karotten schälen und in dicke Scheiben schneiden. Die Paprika entkernen und in Streifen schneiden, die Zucchini halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Das Fleisch in mundgerechte Stücke würfeln.

Einen Topf Salzwasser für die Pasta zum kochen bringen und die Farfalle hinein geben.

Das Erdnussöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundum scharf anbraten.

Die Karotten für die letzten 8 Minuten in den Nudeltopf geben.

Die Paprika und die Zucchini in die Fleischpfanne geben und kurz mit anbraten. Die Hitze reduzieren und alles mit einer Tasse Nudelwasser ablöschen. Die Erdnussbutter einrühren und den Knoblauch dazu pressen.

Die Sauce cremig einköcheln lassen und dann mit Zitronensaft, Fischsauce, Salz und Chiliflocken abschmecken.

Die Pasta samt Karottenstücken durch ein Sieb abgießen und unter die Sauce heben. Alles gut vermengen und die scharfe Pasta mit Gemüse und Erdnusssauce auf passende Teller verteilen.

Ganz große cross-over Pastaliebe!

