

## **Bandnudeln mit Putenbrust**

*Rezepte bis 350 kcal für bonvita flexibel*

### **Zutaten für 1 Portion:**

125 g Putenbrust  
45 g Bandnudeln, roh  
125 g Champignons  
50 g Frühlingszwiebeln  
½ TL Olivenöl  
Salz, Pfeffer, Basilikum

### **Zubereitung:**

Die Bandnudeln kochen. Das Putenbrustfilet, die Champignons und Frühlingszwiebeln in Streifen schneiden. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Putenbruststreifen andünsten. Dann zuerst die Frühlingszwiebeln und darauf die Champignons hinzufügen, kurz mitdünsten und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die gekochten Nudeln mit der Gemüse-Fleischmischung vermengen, mit gehacktem Basilikum bestreuen und frisch servieren.

### **Pro Portion:**

346 kcal      41 g Eiweiß      3,9 g Fett      2,8 BE

