WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Asiatische Putenhackfleischpfanne

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Putenhackfleisch
1 EL Sesamöl
2 EL Hoisin-Sauce
4 EL Sojasauce
2 Paprikas
300 g Pak Choi
200 g Mungobohnenkeimlinge
Salz und Pfeffer
250 g Mienudeln
2 EL Sesam
2 EL Erdnüsse



Nährwerte:

Pro Portion ca. 679 kcal, 28 g Fett, 47 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Asiatische Putenhackfleischpfanne

Zubereitung:

1. Als erstes das Putenhackfleisch in Öl für circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.



2. Anschließend mit 2 EL Hosin-Sauce und 4 EL Sojasauce für weitere 3 bis 5 Minuten braten.



3. Jetzt Paprika und Pak Choi waschen, kleinschneiden und für circa 3 bis 4 Minuten in der Pfanne anbraten.

Asiatische Putenhackfleischpfanne



4. Dann die Mungobohnenkeimlinge kurz mitbraten.



5. Putenhackfleisch und Gemüse mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Asiatische Putenhackfleischpfanne

6. Nebenbei die Mienudeln garen.



7. Mienudeln zusammen mit der Asia Putenhackfleischpfanne anrichten, mit Sesam und Erdnüssen toppen und genießen!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Asiatische Putenhackfleischpfanne



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-geflügel.de**