WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Hackfleischbällchen mit Zoodles und Tahinisauce

Zutaten (für 4 Personen):

2 Hähnchenfilets (aus deutscher Erzeugung)
2 EL Paprika edelsüß
500 g Zucchini
500 g Spaghetti
120 g Tahini
4 EL Sesamöl
100 ml Sojasauce
1 EL Sambal Oelek
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone
Petersilie
Salz und Pfeffer



Nährwerte:

Pro Portion ca. 640 kcal, 29 g Fett, 51 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Hackfleischbällchen mit Zoodles und Tahinisauce

Zubereitung:

1. Zuerst die Hähnchenfilets in Würfel schneiden…



2. …und mit dem Fleischwolf oder Mixer zu Hähnchenhackfleisch verarbeiten.



3. Hähnchenhackfleisch mit dem Paprikapulver mischen…

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Hackfleischbällchen mit Zoodles und Tahinisauce



4. …und kleine Bällchen daraus formen.



5. Die Zucchini mit dem Messer oder Spiralschneider in feine Streifen schneiden. Die Spaghetti kochen.



Hähnchen-Hackfleischbällchen mit Zoodles und Tahinisauce

6. Tahini mit 2 EL Öl, Sojasauce, Sambal Oelek, Knoblauch, Zitronensaft, Petersilie und einer Prise Salz und Pfeffer pürieren. Eventuell etwas Wasser dazugeben.



7. Hähnchen-Hackfleischbällchen in 2 El Öl circa 8 bis 10 Minuten scharf anbraten,…



8. …bis sie schön goldbraun sind. Kurz zur Seite stellen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Hackfleischbällchen mit Zoodles und Tahinisauce

9. Zucchinistreifen in der gleichen Pfanne 2 bis 3 Minuten anbraten.



10. Hähnchen-Hackfleischbällchen, Spaghetti und Tahini-Sauce unterheben,…



11. …anrichten und genießen! Lecker!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Hackfleischbällchen mit Zoodles und Tahinisauce



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**