WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Asia-Putenhackfleisch mit Mienudeln

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Putenhackfleisch (aus deutscher Erzeugung)
1 EL Erdnussöl
4 EL Hoisinsauce
2 EL Sojasauce
2 Paprika
2 Möhren
250 g grüner Spargel
150 g Mungobohnenkeimlinge
2 EL Sesam
2 EL Erdnüsse
4 Lauchzwiebeln
1 Chili

Nährwerte:

Pro Portion ca. 357 kcal, 16 g Fett, 22 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 30 Minuten

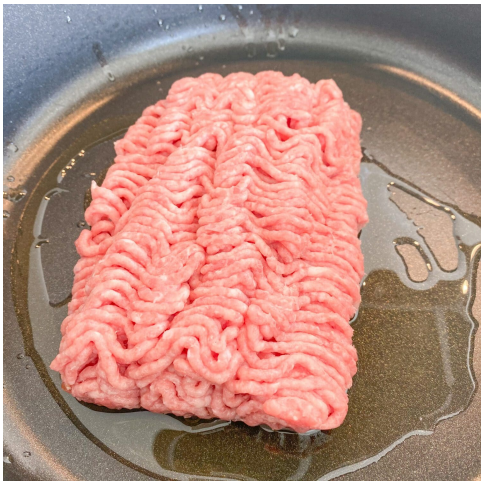
WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Asia-Putenhackfleisch mit Mienudeln

Zubereitung:

1. Als erstes das Putenhackfleisch – wir achten beim Einkauf übrigens immer auf die heimische Herkunft – in dem Öl für circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.



2. Dann Hoisin- und Sojasauce dazugeben und für weitere 3 bis 5 Minuten braten.

3. Kerngehäuse der Paprika entfernen, Möhren schälen und Spargelenden abschneiden. Dann das Gemüse in kleine Stücke schneiden, mit den Mungobohnenkeimlingen unter das Putenhackfleisch heben und für circa 5 Minuten mitbraten.

Asia-Putenhackfleisch mit Mienudeln

4. Jetzt die Mienudeln nach Packungsangabe zubereiten. Die Lauchzwiebeln und den Chili waschen und in kleine Ringe schneiden.

5. Zum Schluss Asia-Putenhacklfeisch und Mienudeln anrichten, mit Sesam, Erdnüssen, Lauchzwiebeln und Chili toppen und genießen!

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Asia-Putenhackfleisch mit Mienudeln

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**