WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hoisin-Putenhackbällchen mit Kokos-Reis

Zutaten (für 4 Personen):

500 g Putenhackfleisch
Koriander
Salz und Pfeffer
2 Knoblauchzehen
1 Chili
50 ml Hoisin-Sauce
200 g Reis
400 ml Kokosmilch
200 g Sojabohnenkerne
200 g Mungobohnensprossen
3 Frühlingszwiebeln
1 EL Sesam
2 EL Erdnüsse



Nährwerte:

Pro Portion ca. 687 kcal, 44 g Fett, 28 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 90 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hoisin-Putenhackbällchen mit Kokos-Reis

Zubereitung:

1. Für die Putenhackbällchen als erstes den Koriander waschen, fein hacken und anschließend mit dem Putenhackfleisch sowie einer Prise Salz und Pfeffer verkneten. Aus der Masse kleine Bällchen formen.



2. Im nächsten Schritt den Knoblauch schälen und pressen. Dann die Chili ebenfalls waschen und kleinschneiden. Anschließend mit Knoblauch, Hoisin-Sauce und 50 ml Wasser verrühren.



3. Danach die angerührte Sauce über die Putenhackbällchen geben und alles zusammen bei 180 Grad für circa 20 bis 25 Minuten im Ofen garen.

Hoisin-Putenhackbällchen mit Kokos-Reis



4. Den Reis ebenfalls garen.



5. In der Zwischenzeit die Kokosmilch aufkochen, Reis, Sojabohnenkerne und Mungobohnensprossen unterrühren und für weitere 3 bis 5 Minuten köcheln lassen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hoisin-Putenhackbällchen mit Kokos-Reis

6. Last but not least: Alles zusammen auf dem Teller anrichten, mit Frühlingszwiebeln, Sesam, Erdnüssen und Chili toppen und Hoisin-Putenhackbällchen genießen!





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**