

Italienische Putenhackfleisch-Bällchen mit bunten Zoodles

Zutaten

(für 4 Personen):

400 g Putenhackfleisch
1 TL Paprika edelsüß
2 EL Parmesan
2 TL italienische Kräuter
Salz & Pfeffer
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Öl
2 EL Tomatenmark
1 TL Zucker
500 ml Tomaten (passiert)
250 g Tomaten
4 Zucchini (ca. 1 kg)
2 EL Pinienkerne
Petersilie



Nährwerte:

Pro Portion ca. 437 kcal, 28 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß (Diese Information findet ihr, wenn ihr im Ordner des jeweiligen Rezepts die Worddatei "Blogbeitrag" öffnet. Dort müsste sie ganz unten stehen. Schreibt mir, sollte dies nicht der Fall sein).

Zubereitungszeit:

circa 30 Minuten

Italienische Putenhackfleisch-Bällchen mit bunten Zoodles

Zubereitung:

1. Zuerst das Putenhackfleisch mit Paprikapulver, Parmesan, italienischen Kräutern und einer Prise Salz und Pfeffer verkneten und zu kleinen Bällchen formen.



2. Die Zwiebeln mit dem Knoblauch in 1 EL Öl für circa 3 bis 4 Minuten glasig andünsten...



3. ...und dann Tomatenmark und Zucker unterrühren.





Italienische Putenhackfleisch-Bällchen mit bunten Zoodles

4. Mit passierten Tomaten und einer Prise Salz und Pfeffer aufkochen lassen.



5. Dann die Putenhackfleisch-Bällchen und die Tomaten für circa 10 bis 12 Minuten in der Sauce garen.



6. Währenddessen die Zucchini mit einem Messer oder einem Spiralschneider in Zoodles verwandeln.



7. Diese bunten Zucchini-Nudeln circa 4 bis 6 Minuten in 1 EL Öl anbraten.

Italienische Putenhackfleisch-Bällchen mit bunten Zoodles



8. Abschließend Zoodles mit Tomatensauce und Putenhackfleischbällchen anrichten, mit Pinienkernen und Petersilie toppen und Gabel für Gabel genießen. Da werden erwachsene Kindheitsträume wahr! ☺



Italienische Putenhackfleisch-Bällchen mit bunten Zoodles



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-gefluegel.de