



Putenhackfleisch-Falafel mit Tabouleh

Zutaten

(für 4 Personen):

400 g Putenhackfleisch (aus deutscher Erzeugung)
1 Dose Kichererbsen
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 TL Koriander
0.5 TL Zimt
1 TL Kreuzkümmel
Salz und Pfeffer
4 EL Mehl
1 Liter Pflanzenöl
100 g Bulgur
400 ml Brühe
3 Tomaten
2 Bund Petersilie
5 EL Olivenöl
1 Bund Minze
4 Lauchzwiebeln
2 Zitronen
300 g Joghurt



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



Putenhackfleisch-Falafel mit Tabouleh

Zubereitung:

1. Für die Putenhackfleisch-Falafel als erstes die Kichererbsen grob zerkleinern.



2. Dann Zwiebel und Knoblauch schälen, kleinschneiden und mit Putenhackfleisch, gehacktem Koriander, Zimt, Kreuzkümmel und etwas Salz und Pfeffer zu den Kichererbsen geben.



3. Aus der Putenhackfleischmasse Bällchen formen und in Mehl wenden.





Putenhackfleisch-Falafel mit Tabouleh

4. Anschließend die Putenhackfleischbällchen für 2 bis 3 Minuten in dem Pflanzenöl kross ausbacken.



5. Für den Tabouleh-Salat den Bulgur in der Brühe garen, dann abkühlen lassen...



6. ...und mit gewürfelten Tomaten, gehackter Petersilie und Minze, Olivenöl, Lauchwiebelringen, Salz und Pfeffer und Saft von 1,5 Zitronen mischen.



7. Für das Dressing Joghurt mit dem Saft einer halbe Zitrone und etwas Salz



Putenhackfleisch-Falafel mit Tabouleh

und Pfeffer verrühren.



8. Tabouleh anrichten und mit Putenhackfleisch-Falafel und Dressing toppen und genießen!





Putenhackfleisch-Falafel mit Tabouleh



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