WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

# Putenhackfleisch-Falafel-Wraps

### *Zutaten (für 4 Personen):*

400 g Putenhackfleisch
1 Dose Kichererbsen
2 rote Zwiebeln
2 TL Koriander
1 Knoblauchzehe
1 TL Kreuzkümmel
Salz und Pfeffer
4 EL Mehl
1 L Pflanzenöl
300 g Joghurt
Minze
Petersilie
1 TL Kurkuma
0.5 TL Chili
4 Wraps
2 Tomaten
100 g Rote Bete
halbe Salatgurke
100 g Feta



### *Nährwerte:*

Pro Portion ca. 714 kcal, 33 g Fett, 53 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß

### *Zubereitungszeit:*

circa 30 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

# Putenhackfleisch-Falafel-Wraps

## *Zubereitung:*

1. Als erstes die Kichererbsen grob zerkleinern.



2. Dann die Zwiebel und den Knoblauch schälen und kleinschneiden. Beides zusammen mit den Kichererbsen und mit Putenhackfleisch, Koriander, Kreuzkümmel und Salz und Pfeffer vermengen.



3. Dann Bällchen aus der Putenhackfleischmasse formen und in Mehl wenden.

# Putenhackfleisch-Falafel-Wraps



4. Die Putenhackfleischbällchen für jeweils 2 bis 3 Minuten in Pflanzenöl ausbacken.



5. Für den Dip Joghurt mit Minze, Petersilie, Kurkuma und Chili verrühren.



# Putenhackfleisch-Falafel-Wraps

6. Jetzt die Wraps kurz in der Pfanne aufwärmen und mit Dip bestreichen. Tomaten, Rote Bete, Gurke und Feta und Zwiebel in kleine Stücke schneiden und den Wrap damit belegen.



7. Zum Schluss noch die Putenhackfleisch-Falafeln obenauf legen und fertig!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

# Putenhackfleisch-Falafel-Wraps




## 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**