WE LOVE GEFLÜGEL!

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. 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

WE LOVE GEFLÜGEL!

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.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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.

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!

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**