

Putenhackfleischbällchen in Kokossauce mit Ananas

Zutaten

(für 4 Personen):

400 g Putenhackfleisch (aus deutscher Erzeugung)
1 Zwiebel
1 Ei
2 EL Semmelbrösel
Salz und Pfeffer
800 g Kartoffeln
400 ml Kokosmilch
1 Dose Ananas (ca. 350 g plus Saft)
1 Chilischote
1 TL Stärke
Koriander



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 35 Minuten

Putenhackfleischbällchen in Kokossauce mit Ananas

Zubereitung:

1. Als erstes Putenhackfleisch, Zwiebel, Ei, Semmelbrösel mit einer Prise Salz und Pfeffer verkneten.



2. Dann kleine Putenhackfleisch-Bällchen aus der Masse formen.



3. Putenhackfleisch-Bällchen in siedendem Salzwasser für circa 10 bis 12 Minuten garen. Die Kartoffeln waschen, schälen und kochen.



Putenhackfleischbällchen in Kokossauce mit Ananas

4. Dann Kokosmilch mit Ananassaft, der Hälfte der Ananas und Chili pürieren. Die Sauce einmal kurz aufkochen, eventuell mit Stärke binden...



5. ...und anschließend die restlichen Ananasstücke unterrühren.



6. Zum Schluss nur noch alles zusammen auf dem Teller anrichten, mit Koriander toppen und genießen!





Putenhackfleischbällchen in Kokossauce mit Ananas



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