WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenhackfleisch-Pfanne mit Zucchini

Zutaten (für 4 Personen):

500 g Putenhackfleisch
1 Zwiebel
1 EL Öl
2 Zucchini
500 ml passierte Tomaten
1 TL italienische Kräuter
1 TL Paprika edelsüß
2 EL rotes Pesto
1 EL Sojasauce
250 g Reis



Nährwerte:

Pro Portion ca. 335 kcal, 7 g Fett, 30 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenhackfleisch-Pfanne mit Zucchini

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und würfeln und in 1 EL Öl circa 3 bis 5 Minuten glasig braten. Nebenbei den Reis nach Packungsangabe kochen.



2. Das Putenhackfleisch zu der Zwiebel in die Pfanne geben…



3. …und circa 7 bis 10 Minuten scharf anbraten. Dabei umrühren.

Putenhackfleisch-Pfanne mit Zucchini



4. Die Zucchini waschen und klein schneiden, zusammen mit den passierten Tomaten ebenfalls in die Pfanne geben und alles 5 bis 7 Minuten köcheln lassen.



5. Zum Schluss Pesto, Sojasauce, Kräuter und Paprikagewürz unterrühren, noch einmal aufkochen…



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenhackfleisch-Pfanne mit Zucchini

6. …mit dem Reis anrichten und genießen.





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**