

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

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...



6. ...mit dem Reis anrichten und genießen. ☺





Putenhackfleisch-Pfanne mit Zucchini



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**