

Scharfer Putenhackfleisch-Gurkensalat mit Tahini-Sauce

Zutaten

(für 4 Personen):

800 g Putenhackfleisch
5 EL Olivenöl
2 Zitronen
Salz und Pfeffer
2 Salatgurken
1 Bund Petersilie
6 TL Tahini-Paste
100 g Cashewkerne
4 TL Honig
2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
2 TL Tomatenmark
1 TL Chiliflocken
2 TL Koriander gemahlen
2 TL Kreuzkümmel
2 TL Paprika edelsüß
1 Prise Zimt



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

Scharfer Putenhackfleisch-Gurkensalat mit Tahini-Sauce

Zubereitung:

1. Zuerst 4 EL Öl, Saft einer ½ Zitrone und etwas Salz und Pfeffer verrühren. Dann die Gurke waschen, in Scheiben schneiden und mit der grob gezupften Petersilie unterheben.



2. Als nächstes 4 EL Wasser mit Tahini-Paste, Cashews, Saft von 1,5 Zitronen, Honig und etwas Salz und Pfeffer fein mixen.



3. Dann Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und in 1 EL Öl anschwitzen.





Scharfer Putenhackfleisch-Gurkensalat mit Tahini-Sauce

4. Jetzt das Putenhackfleisch dazugeben und alles circa 7 bis 10 Minuten scharf anbraten.



5. Tomatenmark und Gewürze unterrühren und für 2 bis 3 Minuten weiterbraten.



6. Schon fertig. Nur noch alles anrichten und genießen. ☺



WE LOVE
GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Scharfer Putenhackfleisch-Gurkensalat mit Tahini-Sauce



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