WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenhackfleisch-Falafel mit Grillgemüse und Hummus

Zutaten (für 4 Personen):

600 g Putenhackfleisch
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Dose (265g) Kichererbsen
2 TL Koriander (gemahlen)
Koriander
Minze
1 TL Zimt
2 TL Kreuzkümmel
Salz und Pfeffer
4 EL Mehl
1 l Pflanzenöl
2 Zucchini
2 Auberginen
2 Paprikas
4 EL Olivenöl
4 TL Sesam
100 g Mango-Chutney
600 g Hummus



Nährwerte:

Pro Portion ca. 919 kcal, 52 g Fett, 52 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

45 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenhackfleisch-Falafel mit Grillgemüse und Hummus

Zubereitung:

1. Als erstes Zwiebel und Knoblauch schälen, grob zerkleinern…



2. …und zusammen mit Kichererbsen, Putenhackfleisch, gemahlenem und frischem Koriander, Minze, Zimt, Kreuzkümmel und etwas Salz und Pfeffer verkneten.



3. Dann Bällchen aus der Putenhackfleischmasse formen und anschließend in Mehl wälzen.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenhackfleisch-Falafel mit Grillgemüse und Hummus



4. In Pflanzenöl nacheinander für circa 2 Minuten knusprig frittieren.



5. Gemüse waschen, kleinschneiden und dann mit Olivenöl bepinseln. Jetzt von jeder Seite für circa 3 bis 5 Minuten auf dem Grillrost scharf anbraten.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenhackfleisch-Falafel mit Grillgemüse und Hummus

6. Zum Schluss nur noch Putenhackfleisch-Falafeln mit Grillgemüse anrichten, mit Sesam toppen und zusammen mit Mango-Chutney und Hummus 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**