



## 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

## 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.



## 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.



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



WE LOVE  
GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

## Putenhackfleisch-Falafel mit Grillgemüse und Hummus



### 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](http://www.deutsches-gefluegel.de)