



Asia-Putenhackfleisch mit Mienudeln

Zutaten

(für 4 Personen):

- 400 g Putenhackfleisch (aus deutscher Erzeugung)
- 1 EL Erdnussöl
- 4 EL Hoisinsauce
- 2 EL Sojasauce
- 2 Paprika
- 2 Möhren
- 250 g grüner Spargel
- 150 g Mungobohnenkeimlinge
- 2 EL Sesam
- 2 EL Erdnüsse
- 4 Lauchzwiebeln
- 1 Chili



Nährwerte:

Pro Portion ca. 357 kcal, 16 g Fett, 22 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

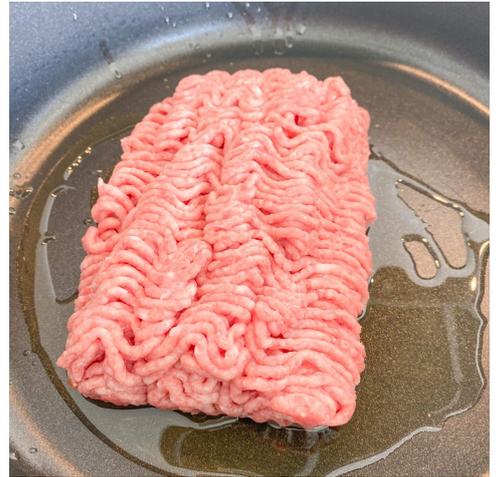
circa 30 Minuten



Asia-Putenhackfleisch mit Mienudeln

Zubereitung:

1. Als erstes das Putenhackfleisch – wir achten beim Einkauf übrigens immer auf die heimische Herkunft – in dem Öl für circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.



2. Dann Hoisin- und Sojasauce dazugeben und für weitere 3 bis 5 Minuten braten.



3. Kerngehäuse der Paprika entfernen, Möhren schälen und Spargelenden abschneiden. Dann das Gemüse in kleine Stücke schneiden, mit den Mungobohnenkeimlingen unter das Putenhackfleisch heben und für circa 5 Minuten mitbraten.



Asia-Putenhackfleisch mit Mienudeln

4. Jetzt die Mienudeln nach Packungsangabe zubereiten. Die Lauchzwiebeln und den Chili waschen und in kleine Ringe schneiden.



5. Zum Schluss Asia-Putenhackfleisch und Mienudeln anrichten, mit Sesam, Erdnüssen, Lauchzwiebeln und Chili toppen und genießen!





Asia-Putenhackfleisch mit Mienudeln



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