



Putenhackfleisch-Kafta mit Couscous und Joghurt-Dip

Zutaten

(für 4 Personen):

800 g Putenhackfleisch
1 Bund Petersilie
4 TL Baharat
Salz und Pfeffer
250 g Couscous
2 EL Öl
1 Zwiebel
200 g Joghurt
1 Zitrone
Chili



Nährwerte:

Pro Portion ca. 583 kcal, 23 g Fett, 47 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten



Putenhackfleisch-Kafta mit Couscous und Joghurt-Dip

Zubereitung:

1. Zuerst Putenhackfleisch, Hälfte der Petersilie, fein gewürfelte Zwiebel und Baharat mit etwas Salz und Pfeffer verkneten und zu länglichen Laibchen formen.



2. Dann die Putenhackfleisch-Kafta in der Heißluftfritteuse circa 12 Minuten bei 200 Grad garen.
Alternativ könnt ihr sie auch in der Pfanne von allen Seiten scharf anbraten. ☒



3. Couscous garen und das Öl untermischen. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.



Putenhackfleisch-Kafta mit Couscous und Joghurt-Dip

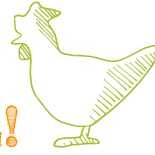
4. Joghurt mit restlicher Petersilie verrühren und mit Zitronensaft und Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Putenhackfleisch-Kafta mit Couscous, Zwiebelringen und Joghurt-Dip anrichten, mit Chili toppen und genießen.



WE LOVE
GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenhackfleisch-Kafta mit Couscous und Joghurt-Dip



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