WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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!

Weltbester 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-geflügel.de**