WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenhackfleisch-Kafta mit Blumenkohl-Hummus

Zutaten (für 4 Personen):

800 g Putenhackfleisch
Petersilie
1 Zwiebel
6 TL Baharat
Salz und Pfeffer
500 g Blumenkohl
4 EL Tahini
1 Zitrone
4 EL Öl
Sesamsamen



Nährwerte:

Pro Portion ca. 523 kcal, 34 g Fett, 7 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenhackfleisch-Kafta mit Blumenkohl-Hummus

Zubereitung:

1. Zuerst Putenhackfleisch, Petersilie, fein gewürfelte Zwiebel, 4 TL 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 die Putenhackfleisch-Kafta natürlich auch in der Pfanne anbraten.



3. Inzwischen den Blumenkohl in Röschen teilen, kochen und circa 10 Minuten in der Heißluftfritteuse bei 200 Grad rösten.

Putenhackfleisch-Kafta mit Blumenkohl-Hummus



4. Jetzt den gerösteten Blumenkohl, Tahini, 2 TL Baharat, Zitronensaft und Öl mit einer Prise Salz und Pfeffer pürieren. Nach Belieben etwas Wasser für die Cremigkeit dazugeben.



5. Zum Schluss die Putenhackfleisch-Kafta mit dem Blumenkohl-Hummus anrichten, mit Sesam toppen und genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenhackfleisch-Kafta mit Blumenkohl-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-geflügel.de**