



Asiatische Putenhackfleischpfanne

Zutaten

(für 4 Personen):

- 400 g Putenhackfleisch
- 1 EL Sesamöl
- 2 EL Hoisin-Sauce
- 4 EL Sojasauce
- 2 Paprikas
- 300 g Pak Choi
- 200 g Mungobohnenkeimlinge
- Salz und Pfeffer
- 250 g Mienudeln
- 2 EL Sesam
- 2 EL Erdnüsse



Nährwerte:

Pro Portion ca. 437 kcal, 28 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß (Diese Information findet ihr, wenn ihr im Ordner des jeweiligen Rezepts die Worddatei "Blogbeitrag" öffnet. Dort müsste sie ganz unten stehen. Schreibt mir, sollte dies nicht der Fall sein).

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten



Asiatische Putenhackfleischpfanne

Zubereitung:

1. Als erstes das Putenhackfleisch in Öl für circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.



2. Anschließend mit 2 EL Hosin-Sauce und 4 EL Sojasauce für weitere 3 bis 5 Minuten braten.



3. Jetzt Paprika und Pak Choi waschen, kleinschneiden und für circa 3 bis 4 Minuten in der Pfanne anbraten.





Asiatische Putenhackfleischpfanne

4. Dann die Mungobohnenkeimlinge kurz mitbraten.



5. Putenhackfleisch und Gemüse mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Nebenbei die Mienudeln garen.



7. Mienudeln zusammen mit der Asia Putenhackfleischpfanne anrichten, mit

WE LOVE GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Asiatische Putenhackfleischpfanne

Sesam und Erdnüssen toppen und genießen!



Achten Sie auf die deutsche Herkunft!

D
Schlupf

D
Aufzucht

D
Verarbeitung

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