WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenhackfleischbällchen mit Linsen à la India

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Putenhackfleisch (aus deutscher Erzeugung)
100 g Linsen
1 TL Kreuzkümmel
Salz und Pfeffer
2 EL Öl
1 Zwiebel
500 ml passierte Tomaten
1 Dose Kokosmilch
1 EL Curry
200 g Reis
1 Dose Kichererbsen
2 Lauchzwiebeln
Koriander



Nährwerte:

Pro Portion ca. 841 kcal kcal, 30 g Fett, 87 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenhackfleischbällchen mit Linsen à la India

Zubereitung:

1. Zuerst die Linsen garen und etwas abkühlen lassen.



2. Dann das Putenhackfleisch mit Linsen, Kreuzkümmel und einer Prise Salz und Pfeffer würzen…



3. …und zu kleinen Röllchen formen.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenhackfleischbällchen mit Linsen à la India



4. Als nächstes die Linsenhackbällchen in dem Öl von allen Seiten circa 5 bis 7 Minuten anbraten und zur Seite stellen.



5. Jetzt die Zwiebel schälen, fein würfeln und in dem Bratfett anschwitzen.



Putenhackfleischbällchen mit Linsen à la India

6. Schließlich passierte Tomaten, Kokosmilch und Curry dazugeben und verrühren.



7. Die Linsenhackbällchen noch mal 10 bis 12 Minuten in der Sauce garen. Nebenbei den Reis kochen.



8. Kichererbsen und Lauchzwiebelringe unterrühren, aufkochen…



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenhackfleischbällchen mit Linsen à la India

9. …anrichten und mit Koriander genießen.





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**