

Indische Linsenhackbällchen mit Naan-Brot

Zutaten

(für 4 Personen):

400 g Putenhackfleisch
100 g Linsen
1 TL Kreuzkümmel
Salz und Pfeffer
2 EL Öl
1 Zwiebel
500 ml passierte Tomaten
1 Dose Kokosmilch
1 EL Curry
2 Lauchzwiebeln
4 kleine Naan-Brote



Nährwerte:

Pro Portion ca. 604 kcal, 29 g Fett, 51 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

Circa 35 Minuten

Indische Linsenhackbällchen mit Naan-Brot

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.



Indische Linsenhackbällchen mit Naan-Brot

4. Als nächstes die Linsenhackröllchen 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.



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



7. Die Linsenhackbällchen noch mal 10 bis 12 Minuten in der Sauce garen...

Indische Linsenhackbällchen mit Naan-Brot



8. ...mit Lauchzwiebelringen anrichten und mit Naan-Brot genießen!



Indische Linsenhackbällchen mit Naan-Brot



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**