

Putenhackbällchen mit Zoodles und Tomatensauce

Zutaten

(für 4 Personen):

500 g Putenhackfleisch
6 EL Parmesan
2 TL Paprika edelsüß
Salz und Pfeffer
3 EL Öl
2 Zwiebeln
500 ml passierte Tomaten
1 TL Knoblauchpulver
1 TL Thymian
1 kg Zucchini



Nährwerte:

Pro Portion ca. 518 kcal, 32 g Fett, 16 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten

Putenhackbällchen mit Zoodles und Tomatensauce

Zubereitung:

1. Das Putenhackfleisch mit 2 EL Parmesan, Paprikapulver mit etwas Salz und Pfeffer verkneten...



2. ...zu kleinen Bällchen formen und in 2 EL Öl von allen Seiten...



3. ...scharf anbraten.



Putenhackbällchen mit Zoodles und Tomatensauce

4. Dann die Zwiebeln schälen, würfeln und in 1 EL Öl anschwitzen.



5. Dann die passierten Tomaten, Knoblauchpulver, Thymian und Salz und Pfeffer dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen.



6. Jetzt die Zucchini in Zoodles schneiden und 3 bis 4 Minuten in der Tomatensauce garen.



7. Zum Schluss alles anrichten und mit restlichem Parmesan genießen.

Putenhackbällchen mit Zoodles und Tomatensauce



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