WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenhackbällchen mit Zoodles und Tomatensauce

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.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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-geflügel.de**