WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Puten-Linsenhackröllchen in Kokossauce mit Reis

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Putenhackfleisch
150 g Linsen
Koriander
4 TL Garam Masala
Salz und Pfeffer
1 EL Olivenöl
400 ml Kokosmilch
2 TL Kurkuma
1 EL Honig
Ingwer
2 Möhren
1 Paprika
1 Chilischote
2 Lauchzwiebeln
200 g Reis
4 EL Joghurt



Nährwerte:

Pro Portion ca. 777 kcal, 32 g Fett, 78 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

Circa 35 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Puten-Linsenhackröllchen in Kokossauce mit Reis

Zubereitung:

1. Die Linsen nach Packungsangabe garen, etwas abkühlen lassen und mit dem Putenhackfleisch, gehacktem Koriander, Garam Masala und einer Prise Salz und Pfeffer verkneten.



2. Anschließend kleine Röllchen aus der Hackfleischmasse formen und in dem Öl von jeder Seite circa 5 bis 7 Minuten anbraten.



3. In der Zwischenzeit Kokosmilch, Kurkuma, Honig, Currypaste und geriebenen Ingwer verrühren.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Puten-Linsenhackröllchen in Kokossauce mit Reis



4. Die Möhren schälen und in Ringe schneiden, Paprika und Chili vom Kerngehäuse befreien und kleinschneiden, die Lauchzwiebeln putzen und ebenfalls in feine Ringe schneiden. Alles zu den Putenhackfleischröllchen in die Pfanne geben und circa 3 Minuten mit anrösten.



5. Jetzt die Curry-Kokosmilch angießen und alles circa 10 Minuten köcheln lassen. Den Reis nach Packungsangabe kochen.



Puten-Linsenhackröllchen in Kokossauce mit Reis

6. Zum Schluss die Pfanne vom Herd nehmen, den Joghurt unterrühren,…



7. … alles auf Tellern mit dem Reis anrichten und genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Puten-Linsenhackröllchen in Kokossauce mit Reis



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**