

Orientalische Putenhackfleischpfanne

Zutaten

(für 4 Personen):

400 g Putenhackfleisch
2 EL Öl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Tomatenmark
2 TL Kreuzkümmel
250 ml Gemüsebrühe
1 Dose Kichererbsen
Salz und Pfeffer
1 Zitrone
50 g Feta
Petersilie
1 Pita-Brot
100 g Knoblauchcreme



Nährwerte:

Pro Portion ca. 734 kcal, 43 g Fett, 49 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

Circa 30 Minuten

Orientalische Putenhackfleischpfanne

Zubereitung:

1. Zuerst das Putenhackfleisch in dem Öl für circa 5 Minuten scharf anbraten.
2. Zwiebeln und Knoblauch kleinschneiden und zusammen mit dem Tomatenmark und Kreuzkümmel zum Putenhackfleisch geben. Alles weitere 5 Minuten braten.
3. Anschließend die Gemüsebrühe und Kichererbsen dazugeben und gemeinsam circa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.



Orientalische Putenhackfleischpfanne

4. Alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.



5. Und schon kann die orientalische Putenhackfleischpfanne serviert werden. Einfach mit Feta und Petersilie anrichten und mit Pita-Brot und Knoblauchcreme genießen. ☺



Orientalische Putenhackfleischpfanne



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**