WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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-geflügel.de**