WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Italienische Putenhackfleisch-Bällchen mit bunten Zoodles

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Putenhackfleisch
1 TL Paprika edelsüß
2 EL Parmesan
2 TL italienische Kräuter
Salz & Pfeffer
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Öl
2 EL Tomatenmark
1 TL Zucker
500 ml Tomaten (passiert)
250 g Tomaten
4 Zucchini (ca. 1 kg)
2 EL Pinienkerne
Petersilie



Nährwerte:

Pro Portion ca. 396 kcal, 17 g Fett, 20 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 30 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Italienische Putenhackfleisch-Bällchen mit bunten Zoodles

Zubereitung:

1. Zuerst das Putenhackfleisch mit Paprikapulver, Parmesan, italienischen Kräutern und einer Prise Salz und Pfeffer verkneten und zu kleinen Bällchen formen.



2. Die Zwiebeln mit dem Knoblauch in 1 EL Öl für circa 3 bis 4 Minuten glasig andünsten…



3. …und dann Tomatenmark und Zucker unterrühren.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Italienische Putenhackfleisch-Bällchen mit bunten Zoodles



4. Mit passierten Tomaten und einer Prise Salz und Pfeffer aufkochen lassen.



5. Dann die Putenhackfleisch-Bällchen und die Tomaten für circa 10 bis 12 Minuten in der Sauce garen.



Italienische Putenhackfleisch-Bällchen mit bunten Zoodles

6. Währenddessen die Zucchini mit einem Messer oder einem Spiralschneider in Zoodles verwandeln.



7. Diese bunten Zucchini-Nudeln circa 4 bis 6 Minuten in 1 EL Öl anbraten.



8. Abschließend Zoodles mit Tomatensauce und Putenhackfleischbällchen anrichten, mit Pinienkernen und Petersilie toppen und Gabel für Gabel genießen. Da werden erwachsene Kindheitsträume wahr!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Italienische Putenhackfleisch-Bällchen mit bunten Zoodles



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**