



Persische Hackspieße

Zutaten (für vier Portionen):

Hackspieße

300 g Hackfleisch vom Kalb
200 g Hackfleisch vom Lamm
Salz
2 Zwiebeln
Petersilie
Pfeffer
2 Knoblauchzehen
Kurkuma
Kreuzkümmel
Sumach
1 Ei

Reis

200 g Basmatireis
Gerösteter Kreuzkümmel
Zimt
Kardamom
Muskatnuss
Salz

Joghurtsauce

200 g Joghurt
Salz
Pfeffer
1 Zitrone, unbehandelt
1 Knoblauchzehe
Minze
Dill

Sowie

4–6 Roma-Tomaten
2 rote Zwiebeln
Bratpaprika
1 EL Ghee / Butterschmalz
Koriander



Zubereitung (circa 45 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Für die Hackspieße das Kalb- und Lammfleisch in eine große Schüssel geben. Zwiebeln würfeln und hinzugeben. Mit Salz, Petersilie, Pfeffer, geriebenen Knoblauch, Kurkuma, geröstetem Kreuzkümmel und Sumach würzen.

Ein Ei hinzufügen und alles mit den Händen kräftig durchkneten, bis eine homogene Masse entsteht. Die Schüssel abgedeckt für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit den Reis waschen. Die doppelte Menge Wasser zum Kochen bringen. Kreuzkümmel, Zimt, Kardamom, geriebene Muskatnuss und Salz ins kochende Wasser geben. Den Reis hinzugeben und nach Packungsanleitung kochen. Den Safran mit heißem Wasser aufgießen und zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen. Anschließend über den fertig gekochten Reis träufeln und unterrühren.

In der Zwischenzeit den Joghurt mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und -saft, geriebenem Knoblauch, fein gehackter Minze und Dill verrühren und bis zum Servieren kaltstellen.

Für die Beilage Tomaten, Zwiebeln und Paprika auf Spieße stecken, in der Grillpfanne oder auf dem Grill garen.

Aus der Fleischmasse Portionskugeln formen. Dafür die Hände mit kaltem Wasser befeuchten, kleine Fleischbällchen formen und diese auf die Spieße geben. Das Fleisch wird dabei entlang des Spießes festgedrückt. Die Fleischspieße anschließend auf einem heißen Grill oder in einer Grillpfanne garen und dabei regelmäßig wenden.

Die fertigen Spieße mit etwas Ghee oder Butterschmalz bestreichen. Mit Reis, Joghurtsauce und etwas Koriander anrichten und servieren.

Nährwerte pro Portion:

539 kcal – 22 g Fett – 34 g Eiweiß – 51 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist glutenfrei.