

## Iranische Spiesse

<https://iran-cuisine.com/de/recipe/kabab-koobideh-rezept-fuer-iranische-spiesse/>

<p>500g Rinderhack 1 Zwiebel 4 Knoblauchzehen 1 Esslöffel Kurkuma 1 Teelöffel Süße Paprika 2 Prisen Kreuzkümmel 1 Teelöffel milder roter Pfeffer 1 Esslöffel Petersilie 1 Esslöffel Koriander Olivenöl Salz Pfeffer 2 Rühren Joghurt</p>	<p>Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Zwiebel, Knoblauch und Hackfleisch mischen, dann die Gewürze (Kurkuma, Kreuzkümmel, Paprika und Paprika), Petersilie und Koriander hinzufügen. Alles mischen und einige Stunden im Kühlschrank aufbewahren.</p>
--	---

## Afghanische Spiesse

<https://www.kochbar.de/rezept/394609/Lammspiesse-Afghanische-Art.html>

<p>Lammfleisch aus der Keule      1,5 kg Für die Marinade: Zwiebeln                              4 Knoblauch                            8 Zehen rote Peperoni                        1 Olivenöl                                6 EL Sumak                                  1 TL frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer                    2 TL Salz                                      2 TL</p>	<p>1. Das Lammfleisch von Fett und Sehnen befreien und in mundgerecht Stücke schneiden.</p> <p>2. Die Zwiebeln schälen und fein reiben, ebenso den Knoblauch. Am besten dreht man diese beiden Zutaten durch den Fleischwolf. Die Peperoni fein hacken, wer es nicht so scharf mag, sollte die Kerne entfernen. Diese drei Zutaten mit dem Öl, dem Sumak, dem Pfeffer und Salz verrühren.</p> <p>3. Dann die Lammfleischwürfel mit der Marinade verkneten. Es lohnt sich, sich dafür ein paar Minuten Zeit zu nehmen. Das Fleisch kühl stellen und mindestens vier Stunden marinieren lassen.</p>
---	---