

Rezept

# Lamm-Spiesse mit Kräuter-Marinade

Ein Rezept von Lamm-Spiesse mit Kräuter-Marinade, am 11.06.2026

## Zutaten

	1/2 Bund Koriandergrün	5	Stängel Minze
<b>1 Stück</b>	frischer Ingwer (ca. 2 cm)	<b>1</b>	Knoblauchzehe
	3/4 TL Kreuzkümmelsamen	<b>4 EL</b>	Olivenöl
<b>350 g</b>	Lammfleisch (aus der Keule)		Salz
	schwarzer Pfeffer	<b>4</b>	Holzspieße

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 605 kcal

## Zubereitung

1. Koriandergrün und Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Ingwer und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Kreuzkümmel im Mörser oder mit einem schweren Messer grob zerstoßen. Alles mit dem Öl verrühren.
2. Das Fleisch von Fett und Sehnen befreien und in ca. 3 × 4 cm große Würfel schneiden. Die Würfel mit der Marinade mischen und zugedeckt im Kühlschrank 3 Std. marinieren.
3. Die Fleischwürfel auf die Spieße stecken. Nochmals mit Marinade betupfen, salzen und pfeffern. Eine Grillpfanne oder eine beschichtete Pfanne erhitzen. Die Spieße darin bei starker Hitze rundum in ca. 8 Min. braun braten. Noch kurz in der Pfanne ziehen lassen. Die Spieße heiß, nach Wunsch mit Raita, servieren.