

Orientalische Lammspieße, mariniert in Sojasauce

Gesamtzeit **60 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit **15 Min.** Kochzeit **30 Min.** Marinierdauer

Nährwertangaben (pro Portion):
2717 kJ / 650 kcal

Fett: **44 g** Eiweiß: **48 g**
Kohlenhydrate: **12 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

1	kleine rote Zwiebel
4	Knoblauchzehen
0,5 Bund	Petersilie
2	Zweige frische Minze
400 g	Lammhackfleisch
4 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
0,5 TL	gemahlener Koriander
0,5 TL	gemahlener Kreuzkümmel
2 EL	Olivenöl
1 EL	Zitronensaft
1 TL	geriebene Zitronenschale
1 Prise	frisch gemahlener Pfeffer
Sauce:	
0,5 Bund	frischer Koriander
0,5 Bund	frische Petersilie
1 EL	Zitronensaft
2 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
120 ml	griechischer Joghurt
1 Prise	Pfeffer

ZUBEREITUNG

Schritt 1

1 kleine rote Zwiebel - **4** Knoblauchzehen - **0,5 Bund** Petersilie - **2** Zweige frische Minze - **400 g** Lammhackfleisch - **4 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **0,5 TL** gemahlener Koriander - **0,5 TL** gemahlener Kreuzkümmel - **2 EL** Olivenöl - **1 EL** Zitronensaft - **1 TL** geriebene Zitronenschale - **1 Prise** frisch gemahlener Pfeffer
Den Knoblauch in einer Presse zerdrücken, Zwiebel, Petersilie und Minze fein hacken. Dies alles zum Lammhackfleisch geben. Kikkoman Sojasauce, Koriander, Kreuzkümmel, Olivenöl, Zitronensaft, geriebene Zitronenschale und frisch gemahlener Pfeffer dazugeben und alles gründlich vermischen.

Schritt 2

Das Fleisch zu kleinen, wurstförmigen Röllchen formen, die – wenn man möchte – auf Spieße aufgezogen werden können. Die Röllchen mindestens 30 Minuten lang kühl stellen.

Schritt 3

0,5 Bund frischer Koriander - **0,5 Bund** frische Petersilie - **1 EL** Zitronensaft - **2 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **120 ml** griechischer Joghurt - **1 Prise** Pfeffer
Für die Sauce den Koriander und die Petersilie fein hacken und mit Zitronensaft pürieren. Die Kikkoman Sojasauce und den Joghurt dazugeben und verrühren. Mit Pfeffer abschmecken.

Schritt 4

Die Fleischröllchen aus dem Kühlschrank nehmen

und auf dem heißen Grill von jeder Seite 3 bis 5 Minuten garen. Mit der zuvor zubereiteten Sauce servieren.