



Zimt-Kebabs mit Gurkensalat und Knoblauchdip

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	2 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Rinderhackfleisch	600 g
Eier	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Paprika, edelsüß	2 TL
Zimt	0.25 TL
Salatgurken	1 St.
Dill, frisch	20 g
Zitronen	1 St.
Joghurt, natur	150 g
Senf	1 TL
Öl	4 EL
Zucker	
Schmand	200 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Pfanne mit Deckel, feine Reibe, Spieße

1. Knoblauch schälen und hacken. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. In einer Schüssel Hackfleisch mit der Hälfte des Knoblauchs, Zwiebel, Ei, Salz, Pfeffer, 1 TL Paprika und 0,25 TL Zimt gründlich verkneten. Hackfleisch in 8 Portionen teilen und jeweils um einen Spieß festdrücken. Spieße kalt stellen.
2. Salatgurke waschen und in sehr feine Scheiben hobeln, in einem Sieb leicht salzen und ca. 15 Min. abtropfen lassen. Dill waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
3. In einer Schüssel 3 EL Joghurt mit Senf, Zitronensaft und 2 EL Öl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Gurken leicht ausdrücken und mit dem Dressing vermengen. Dill unterheben.
4. In einer Schüssel Schmand mit restlichem Joghurt, Knoblauch und Zitronenschale verrühren. Mit Salz, 1 TL Paprika, Zucker und Zitronensaft abschmecken.
5. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zimt-Kebabs ca. 3 Min. scharf anbraten. Auf niedrige Stufe reduzieren und zugedeckt ca. 5 Min. ruhen lassen.
6. Zimt-Kebabs mit Gurkensalat und Knoblauch-Dip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	538 kcal
Kohlenhydrate	15 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	36 g