

Keto-Hackfleischspieße im Kebab-Stil

Würzige, selbstgemachte Hackfleischspieße im Kebab-Stil — knusprig außen, saftig innen. Ideal mit frischem Salat oder Blumenkohlreis.

🕒 Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 35 Min
- Vorbereitung: ca. 15 Min
- **Portionen: 2**

🖼 Bilder

Keto-Hackfleischspieße im Kebab-Stil

🔧 Utensilien

Gegenstand	Anmerkung
Schneidebrett / Messer / Reibe	Für Zwiebel und Knoblauch
Schüssel	Zum Kneten der Hackmasse
Heißluftfritteuse oder Ofen	Zum Garen der Spieße

🥘 Zutaten

Zutat	Menge
Hackfleisch (Rind oder Lamm)	300 g
kleine Zwiebel	1 Stück
Knoblauchzehe	1 Stück
gehackte Petersilie	1 EL
Kreuzkümmel	1/2 TL
Salz und Pfeffer	nach Geschmack
Öl zum Einfetten	nach Bedarf

Schritt-für-Schritt

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken oder reiben.
2. Mit Hackfleisch, Gewürzen und Petersilie gründlich verkneten, Masse 10 Min. ruhen lassen.
3. Aus der Masse längliche Röllchen formen und leicht einölen.
4. In der Heißluftfritteuse bei 180 °C ca. 15–18 Min. garen, bis sie durch und leicht gebräunt sind.
5. Alternativ im Ofen bei 200 °C ca. 25 Min. backen.
6. Ideal mit frischem Salat oder Blumenkohlreis servieren.

Tipps & Variationen

- Die Hackmasse vor dem Formen kühl stellen, damit sie besser hält.
- Mit Paprikapulver oder Chili würzen für mehr Schärfe.
- Auf Holzspieße stecken für den authentischen Kebab-Look.

Quelle

OCR-extrahiert aus Screenshot vom Kochbuch „Ketogene Ernährung“ (Seite 37).