



Veganer Kebab nach Koobideh Art mit Pilzen und Walnüssen

Für die Kebab-Masse

125 g Walnusskerne

250 g Champignons

2 Esslöffel Mehl

3 Esslöffel Paniermehl

3 Teelöffel Kebab-Gewürz

0.5 Teelöffel Kurkuma

1 rote Zwiebel

1 Teelöffel Salz

Etwas Pfeffer

Für den Minz-Joghurt

200 g veganer Naturjoghurt, sonst vegetarisch mit Naturjoghurt

1 Esslöffel Naneminze

Etwas Salz

Etwas Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 min

Kochzeit: 15 min

Gesamtzeit: 35 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Kalorien p.P.: 340 kcal

Pilz-Walnuss-Masse zubereiten

1. Zunächst die Walnüsse fein zerkleinern. Das geht im Mixer oder in einem Frischhaltebeutel mit einem schweren Gegenstand.
2. Die Champignons putzen und anschließend grob reiben.
3. Die rote Zwiebel ebenfalls grob reiben.
4. Walnüsse, Champignons, Zwiebel, Mehl, Paniermehl, Kebab Gewürz, Kurkuma, Salz und Pfeffer in eine große Schüssel geben. Alles zu einer formbaren Masse kneten.
5. Wenn die Masse zu einem Ball geformt werden kann, die Schüssel abdecken und etwa eine Stunde kalt stellen. Durch die Kälte wird die Masse fester.

Joghurt vorbereiten

1. Den veganen Naturjoghurt mit der getrockneten Naneminze verrühren und mit Salz und Pfeffer

abschmecken. Mit klassischem Naturjoghurt wird die Soße vegetarisch. Wer mag, kann etwas geriebene oder sehr fein geschnittene Gurke hinzufügen.

Kebabs vorbereiten

1. Wer flache Kebabspieße hat, die Pilz-Walnuss-Masse mit angefeuchteten Händen um die Spieße geben und fest andrücken. Falls keine flachen Spieße zur Verfügung stehen, einfach längliche etwas platte Frikadellen aus der Masse formen.

Grillen

1. Die Kebabs auf einem Grill von allen Seiten mit mehrfachem Wenden grillen. Sollten die Spieße nicht lang genug sein, oder die Kebabs als Frikadellen gegrillt werden, auf einem Gitter grillen.
2. Wenn die Kebabs fest wurden und eine schöne Bräune erhalten haben, vom Grill nehmen. Mit der Joghurtsoße und optional etwas Brot, frischen Kräutern und gegrillten Tomaten servieren und

genießen!

Tipps

- Beim Kneten Handschuhe tragen: Da in der Pilz Walnuss Masse Kurkuma enthalten ist, können sich Fingernägel leicht gelb verfärben. Handschuhe verhindern das.
- Für die Form sind breite Kebabspieße aus Metall ideal. Falls die Masse nicht gut auf den Spießen hält oder keine Spieße vorhanden sind, können die Kebabs auch als längliche Frikadellen gegrillt werden.
- Vegan oder vegetarisch: Mit veganem Naturjoghurt bleibt das Rezept vegan. Mit klassischem Naturjoghurt wird es vegetarisch.

Persische Grillkultur

Die persische Grillkultur hat eine lange Tradition. Eine zentrale Rolle spielen Kebabs, die häufig über glühender Holzkohle gegrillt und mit Reis, Kräutern und gegrilltem Gemüse serviert werden.

Dieses Rezept ist von Kebab Koobideh inspiriert, auch Kubideh geschrieben. Koobideh wird klassisch aus fein gewürztem Hackfleisch und geriebener Zwiebel geformt und auf breiten Metallspießen gegrillt. In dieser veganen Variante sorgen Champignons und Walnüsse für eine herzhafteste Textur und ein intensives Aroma.

Grillen ist in der iranischen Küche nicht nur Zubereitung, sondern auch ein gemeinsames Essen im Freien. Typisch sind einfache Zutaten, präzise Würzung und das rauchige Aroma vom Grill.