

Rezept

Kabab-Koobideh

Ein Rezept von Kabab-Koobideh, am 26.04.2024

Zutaten

Für das Kabab:

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1 Schalotte | 2 Knoblauchzehen |
| 1 kleines Bund Petersilie | 250 g gemischtes Hackfleisch (Rind und Lamm) |
| 1 Ei (M) | 2 TL Speisestärke |
| ½ TL gemahlener Kreuzkümmel | ½ TL gemahlener Koriander |
| Salz | Pfeffer |

Für das Fladenbrot:

- | | |
|------------|------|
| 120 g Mehl | Salz |
| 2 EL Milch | |

Außerdem:

- | | |
|----------------------|----------------|
| 2 Handvoll Salat-Mix | 1 große Tomate |
| Mehl zum Arbeiten | 1 EL Olivenöl |
| 250 g Zaziki | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 765 kcal, 39 g F, 42 g EW, 61 g KH

Zubereitung

1. Für das Kabab Schalotte und Knoblauch schälen und grob würfeln. Petersilie waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Alles im Blitzhacker fein hacken und mit Hackfleisch, Ei, Stärke, Kreuzkümmel, Koriander und je ½ TL Salz und Pfeffer verkneten. Aus der Hackmasse 4 Rollen (20 cm lang) formen.
2. Für das Fladenbrot Mehl, 1 Prise Salz, Milch und 50 ml Wasser in eine Schüssel geben. Mit den Händen zu einem glatten Teig kneten, dabei eventuell noch etwas Mehl dazugeben. Teig kurz ruhen lassen. Inzwischen den Backofen samt Backblech (Mitte) auf 200° vorheizen. Salat waschen und trocken schleudern. Die Tomate waschen und fein würfeln, dabei Stielansatz entfernen.
3. Teig halbieren, auf der bemehlten Arbeitsfläche zu 2 dünnen Fladen (ca. 20 × 30 cm) ausrollen. 1 Fladen auf das heiße Blech legen und 5 Min. backen, dabei einmal wenden. Aus dem Ofen nehmen, um ein Nudelholz wickeln, abkühlen lassen. Den zweiten Fladen backen und nach dem Backen ebenso aufrollen.

4. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hackrollen in die Pfanne geben und bis auf 1 cm Dicke flach drücken. Bei mittlerer Hitze 7-8 Min. braten, dabei einmal wenden. Salat, Zaziki und Hackrollen auf den Fladen verteilen, Tomatenwürfel aufstreuen.