



[Home](#) > [Kochen](#) > [Rezepte](#) > Narges Kabab

Narges Kabab

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Zutaten für 6 Stücke

500 g	Rindsvoressen
1 Stück	Zwiebel
	Öl zum Dünsten
1/2 TL	Salz
1 Stück	Kartoffel, mehligkochend
2 cm	Ingwer
2 Stück	Knoblauchzehen
250 g	Kichererbsen (Dose)
1 TL	Zitronensaft
1 TL	Korianderpulver
1/2 TL	Currypulver
1 Prise/n	schwarzer Pfeffer
1 Prise/n	Cayennepfeffer
2 Stück	Eiweiss
100 g	Paniermehl

6 Stück

hart gekochte Eier

Zubereitung

1



Rindsvoressen in kleine Stücke schneiden. Zwiebel hacken, in wenig Öl dünsten. Fleisch dazugeben, mit Salz würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten im eigenen Saft dünsten, dabei gelegentlich umrühren. Pfannendeckel entfernen, Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Pfanne vom Herd ziehen.

2



Kartoffel mit der Schale kochen, abkühlen lassen und schälen. Ingwer fein reiben, Knoblauch pressen. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Mit Fleisch, Kartoffel, Zitronensaft, Gewürzen, Ingwer und Knoblauch portionsweise fein im Cutter pürieren. Ein Eiweiss dazugeben, Masse von Hand gut durchkneten. Etwas Paniermehl dazugeben und kneten, bis eine geschmeidige, nicht zu klebrige Masse entsteht.

3



Gekochte Eier schälen. Aus der Fleischmasse 6 Kugeln formen. Kugeln flach drücken, je ein Ei mit Fleischmasse umhüllen und zuerst im restlichen Eiweiss, dann in Paniermehl wenden. Öl erhitzen, Kugeln darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten rundum goldbraun braten. Dazu passt Salat.

Nährwerte

1 Portion enthält

Kalorien:	1.700 kcal	Eiweiss:	31 g
Fett:	19 g	Kohlenhydrate:	25 g

Da wir gerade ein technisches Update vornehmen, steht diese Funktion während einiger Stunden leider nicht zur Verfügung. Danke für Ihre Geduld.