

Kebab met Volkoren Wraps



Smaakvolle, kruidige kebab – mals en vol van smaak

Deze zelfgemaakte kebab is heerlijk kruidig en sappig, perfect voor volkoren wraps of volkoren Libanees brood. De combinatie van runder- en lamsgehakt maakt het extra mals, en met de juiste kruiden krijg je die authentieke kebabsmaak. Je kunt de kebab bereiden in de oven of op de kamado voor een extra rokerige touch.

Benodigheden

- Grote mengkom
- Snijplank & mes
- Vleesspies (groot)
- Oven of kamado
- Grillrooster of bakplaat

Ingrediënten (voor ca. 4 personen)

Voor de kebab

- 1 kg rundergehakt of gemengd gehakt met lams (combinatie is malser)
- 2 middelgrote uien of 3 sjalotjes, zeer fijn gesneden
- ¼ verse paprika, zeer fijn gesneden

- 1 tl sumak
- Zout en peper naar smaak
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl komijnpoeder
- ½ tl cayennepeper
- ½ bosje verse peterselie, fijngesneden (of 2 el gedroogde peterselie)

Voor de dressing

- 1 rode ui, geraspt
- Handje verse peterselie, fijngesneden
- 2-3 el olijfolie
- 1 el verse citroensap
- Snufje zout

Extra toppings (optioneel)

- Sambal
- Extra rode ui
- Tomaat, in dunne plakjes
- Komkommer, in dunne plakjes
- Sla
- Knoflooksaus

Voorbereiding

1. **Kebab mengen** – Meng het gehakt met de fijngesneden ui, paprika, kruiden en peterselie in een grote kom.
2. **Kneden** – Kneed het mengsel goed door totdat het een stevige, plakkerige structuur krijgt.
3. **Rusttijd** – Laat het gehakt **minimaal 30 minuten** rusten in de koelkast. Dit zorgt ervoor dat het steviger wordt en beter op de spies blijft zitten.
4. **Op de spies** – Verdeel het gehaktmengsel gelijkmatig over een grote vleesspies en druk het goed aan.

Bereidingswijze

Optie 1 – Oven (makkelijk en snel)

1. Verwarm de oven voor op **220°C (hetelucht)**.
2. Leg de spies op een bakplaat met een rooster erboven of op een ovenschaal.
3. Bak de kebab **ca. 15 minuten** en keer halverwege om voor een gelijkmatige garing.

Optie 2 – Kamado (BBQ-smaak, extra rokerig)

1. **Voorbereiding** – Verhit de kamado tot **circa 180-200°C**, met **indirecte hitte**.

2. **Grillen** – Plaats de kebabspies op het rooster en grill gedurende **15-20 minuten**, af en toe draaien voor een mooie korst.
3. **Rokerige smaak?** Voeg een klein beetje rookhout toe voor extra smaak.

Volkoren Wraps of Volkoren Libanees Brood

- **Wraps verwarmen** – Doe een klein laagje water in een hapjespan, verwarm de pan en leg de wrap er kort in met de deksel erop. Zo blijft hij zacht en flexibel.
- **Libanees brood** – Kort opwarmen op een droge grillpan of kamado voor extra smaak.
- **Volkoren naan** – zie recept

Serveren

- **Wrap vullen** – Vul de volkoren wrap of Libanees brood met de kebab en top af met de rode-ui dressing.
- **Dressing maken** – Meng de **geraspte rode ui, peterselie, olijfolie, citroensap en zout** in een schaalje.
- **Extra toppings** – Voeg naar smaak sambal, tomaat, komkommer, sla en knoflooksaus toe voor een extra frisse en kruidige touch.

Variatietips

- **Extra kruidig?** Voeg ½ tl kaneel of een snufje nootmuskaat toe voor een diepere smaak.
- **Meer pit?** Gebruik extra cayennepeper of een scheutje harissa in het gehaktmengsel.
- **Minder vet?** Gebruik alleen rundergehakt en bak het zonder extra vetstoffen.
- **Vegetarisch?** Vervang het gehakt door fijngehakte paddenstoelen en kikkererwtenmeel voor binding.

Bewaartips

- **In de koelkast:** Gebakken kebab blijft **2 dagen** goed in een afgesloten bakje.
- **In de vriezer:** Ongebakken kebab kan **tot 3 maanden** worden ingevroren (verdeelt in porties).

Opwarmtips

- **Oven:** 5-7 minuten op 180°C.
- **Koekenpan:** Op laag vuur met een klein beetje olie.
- **Magnetron:** Niet aanbevolen, de structuur wordt dan zachter.