

Haar passie voor film en theater ontdekte Mehrnoush in Groningen, waar zij toen nog geneeskunde studeerde. Zij volgde in Groningen acteerlessen op de theateropleiding van Machteld Hauer, en danste klassiek ballet, moderne dans, jazz en Latin.

Hierna besloot ze de wereld verder te verkennen. Ze vertrok naar Amsterdam om de parttime kleinkunstopleiding Selma Susanna te doen. Ook gaf ze de dansles Body Jam en volgde zanglessen bij Margot Giselle. Haar acteerhonger was echter nog niet gestild en Mehrnoush deed auditie voor de toneelschool. Ze ging naar de Toneelacademie Maastricht.

Tijdens haar acteursopleiding viel Mehrnoush op door haar transformatievermogen en haar brede bereik aan skills: naast acteren ook zang, dans en schrijven. Ze schreef een eigen muzikale conference in samenwerking met pianist-arrangeur Bart Rademakers, waarmee zij optrad in het Vrijthof Theater te Maastricht en op Het Magneet Festival te Amsterdam. Ook maakte zij een muziekvideo in samenwerking met cinematograaf Daniel van Hauten.

Voorjaar 2012, in haar tweede schooljaar, kreeg Mehrnoush haar eerste rol buiten school. Zij speelde Naheed in de tv-serie Gerede Twijfel. Deze eerste professionele ervaring met camera-acteren kreeg al snel vervolg. Najaar 2012 maakte Mehrnoush haar filmdebuut in de NTR Kort film De Maan van Anouar onder regie van Michiel van Jaarsveld. Deze film verscheen in 2013 en won de Juryprijs op het TIFF International Film Festival in Toronto.

Theaterseizoen 2013 – 2014 speelde Mehrnoush bij Toneelgroep Maastricht in De goede mens van Sezuan, en bij Matzer & Bos Theaterproducties in een toneelbewerking van Gejaagd door de Wind. Voor haar rollen in deze laatste productie ontving zij een eervolle recensie in het NRC Handelsblad voor haar “transformatiekunst, humor en muzikaliteit”.

In juli 2014 behaalde Mehrnoush haar Bachelor Acteren aan de Toneelacademie Maastricht. Ze studeerde af met haar zelfgemaakte, Engelstalige afstudeersolo 4 Voices, waarin zij vier karakters speelde met contrasterende meningen over het thema etnische stereotypering.

Na haar afstuderen was Mehrnoush in 2014 te zien in de televisiefilm 2/11 Het Spel van de Wolf. In 2015 trad zij op als actrice en poppenspeler in het toneelstuk Pentamerone van Laika en Froefroe, en was zij te zien in de tv-series Noord-Zuid en Moordvrouw seizoen 4.

Vanaf januari 2016 krijgt haar rol als Samantha in Moordvrouw vervolg in het vijfde seizoen. Zomer 2016 speelt en zingt Mehrnoush als La Femina op de festivals Oerol en Karavaan, in de muzikale productie Dijkdrift van opera ensemble Silbersee en rietkwintet Calefax.

Begin 2017 is Mehrnoush wederom te zien als Samantha in de serie Moordvrouw seizoen 6, en ook als Shirin in de nieuwe serie De Mannen van Dokter Anne. Later in 2017 is zij ook te zien als Justine in de serie De Mannentester en in de komische televisieserie Oh, Mijn Hemel. Ze vertolkt de stem van Roxanne in de audiovisuele performance Disconnect.

In 2018 is Mehrnoush te zien als Lena in de film Iemand, Niemand 100.000 van Studio AKATAK, en ook als Roxi in de televisieserie Flikken Rotterdam. In 2019 speelt zij de vrouwelijke hoofdrol Zaide in de film De Zalm en Jij van regisseur Raynor Arkenbout, en in het theaterstuk Cleopatra van AYA & ZEP.