

Kichererbsen-Eintopf

Zutaten für 6 Personen:

375g Kichererbsen
2 Liter Wasser
750g Kasseler oder Lammfleisch (Nacken)
1 gehäufte Eßl. gekörnte Brühe
1 TL getrockneter Majoran
1 gute Prise getrockneter Rosmarin
500 g Wirsing Kohl
4 mittelgroße Kartoffeln
Salz, Pfeffer

Pro Person etwa 3725 Joule/890 Kalorien
Einweichzeit : 12 Stunden
Zubereitungszeit: 1 Stunde und 30 Minuten

So wird's gemacht:

Die Kichererbsen über Nacht in dem Wasser einweichen. Die Erbsen im Einweichwasser zusammen mit dem Fleisch aufsetzen und bei schwacher Hitze 80 - 90 Minuten kochen lassen. Zwischendurch abschäumen. Etwa 35 Minuten vor Ende der Garzeit die gekörnte Brühe und die Gewürze einrühren, den gewaschenen in Streifen geschnittenen Wirsing und die geschälten, gewaschenen in Würfeln geschnittenen Kartoffeln in den Eintopf geben und gar kochen. Kurz vor Ende der Garzeit das Fleisch herausnehmen, würfeln und wieder zurück in den Eintopf geben. Das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit