

Rezept

Eintopf mit Kichererbsen

Ein Rezept von Eintopf mit Kichererbsen, am 17.04.2024

Zutaten

- | | |
|---|---|
| 1 Zwiebel | 2 Möhren |
| 2 Pastinaken | 300 g Rindergulasch (mager) |
| 1 - 2 TL Harissa (marokkanische Gewürzpaste) | 2 EL Olivenöl |
| 1 EL Tomatenmark | 1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht) |
| Salz | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal, 20 g F, 20 g EW, 47 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Möhren und Pastinaken putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Rindfleischwürfel mit 1 TL Harissa und 1 EL Öl vermischen.
2. Das übrige Öl in einem Topf erhitzen, das Fleisch darin ca. 2 Min. scharf anbraten. Die Zwiebel, Möhren und Pastinaken dazugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Das Tomatenmark unterrühren und kurz mitrösten.
3. Fleisch und Gemüse mit Wasser bedecken und aufkochen. Den Eintopf zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Die Kichererbsen abtropfen lassen, dann dazugeben. Den Eintopf mit Harissa und Salz würzen. Vor dem Servieren ca. 5 Min. ruhen lassen.