

Rezept

Kaninchen mit Kichererbsen

Ein Rezept von Kaninchen mit Kichererbsen, am 18.04.2024

Zutaten

300 g Kichererbsen	1 Kaninchen (etwa 1,5 kg; vom Händler in 6 Stücke teilen lassen)
1 EL grobes Salz	1 Stück frischer Ingwer (haselnussgroß)
4 EL Olivenöl	3 TL Kreuzkümmel
1 TL Kurkuma (Gelbwurz)	1 Salzzitrone
2 Zwiebeln	6 Knoblauchzehen
2 EL Butter	2 Stängel Thymian

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 6 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal

Zubereitung

1. Die Kichererbsen waschen und in der doppelten Menge Wasser 12 Std. einweichen.

2. Die Kaninchenteile waschen, mit Küchenpapier abtrocknen und salzen.

3. Den Ingwer schälen und klein würfeln. In einer Schüssel die Hälfte des Ingwers mit 3 EL Olivenöl, 2 TL Kreuzkümmel und Kurkuma pürieren. Den übrigen Ingwer beiseite stellen. Kaninchenteile damit bestreichen und zugedeckt 12 Std. marinieren.

4. Am nächsten Tag die Kichererbsen abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen.

5. Salzzitrone, Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zitronenschale und -fruchtfleisch fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und im Mörser zerstoßen.

6. In einem Schmortopf die Butter und das restliche Olivenöl erhitzen. Die Kaninchenteile darin bei starker Hitze auf allen Seiten 3 Min. anbraten. Restlichen Kreuzkümmel und Ingwer, die Zitronenschale, die Marinade und den Thymian dazugeben.

7. Die Kichererbsen mit so viel Wasser dazugeben, dass sie knapp bedeckt sind. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze in 45 Min. garen, bis die Sauce sämig ist. 10 Min. vor Ende der Garzeit offen fertig garen. Den Thymian entfernen.