

Rezept

Kichererbsen mit Kalbfleisch

Ein Rezept von Kichererbsen mit Kalbfleisch, am 26.04.2024

Zutaten

200 g getrocknete Kichererbsen	500 g Kalbsschulter
2 frische fleischige Datteln (wer mag)	4 Knoblauchzehen
2 Stangen Sellerie	250 g Spinat
2 TL Paprikaflocken oder Harissa	1 TL getrocknete Minze
Salz	gemahlener Pfeffer
50 g Walnusskerne	2 Zwiebeln
1 EL Olivenöl	1 EL Butterschmalz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal

Zubereitung

1. Kichererbsen in eine Schüssel geben, mit so viel Wasser begießen, dass sie damit bedeckt sind, und über Nacht einweichen.

2. Die Erbsen am nächsten Tag abtropfen lassen. Fleisch in etwa 1 cm große Würfel schneiden und mit den Erbsen und 1 1/4 l Wasser in einen Topf füllen. Zum Kochen bringen, Hitze klein stellen und den Deckel auflegen. Etwa 1 1/2 Stunden köcheln lassen, bis die Kichererbsen fast weich sind.

3. Datteln längs halbieren und entkernen. Datteln in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Sellerie waschen und die Enden abschneiden, dabei die Fäden gleich abziehen, wenn sie sich lösen. Den Spinat in reichlich kaltem Wasser gründlich waschen, welche Blätter aussortieren. Spinat abtropfen lassen und grob hacken.

4. Datteln, Knoblauch, Sellerie und Spinat zu der Kichererbsenmischung geben, mit Paprikaflocken oder Harissa, Minze, Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals etwa 20 Minuten köcheln lassen.

5. Inzwischen die Walnusskerne in kleine Stücke brechen. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Das Öl und Butterschmalz in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln reinrühren und bei mittlerer Hitze ungefähr 10 Minuten garen, bis sie leicht braun werden. Immer gut rühren! Walnüsse dazu und noch kurz weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren über die Kichererbsen streuen.