

Rezept

Kräftiger Fencheleintopf

Ein Rezept von Kräftiger Fencheleintopf, am 10.06.2026

Zutaten

100 g getrocknete Kichererbsen	1 Fenchelknolle
1 Zwiebel	50 g gekochter Schinken
1/2 Bund Petersilie	5 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 EL Olivenöl
800 ml Gemüsebrühe	3 EL Tomatenmark
Jodsalz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Die Kichererbsen mindestens 12 Std. oder über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

2. Den Fenchel waschen und putzen, das Fenchelgrün beiseitelegen. Die Knolle in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und grob hacken. Den Schinken in Würfel schneiden.

3. Petersilie, Thymian und Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Petersilienblätter und Rosmarinnadeln grob hacken, die Thymianblättchen von den Stielen streifen. Die Kichererbsen abgießen und abtropfen lassen.

4. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Die Schinkenwürfel, Fenchelstreifen und Kräuter einrühren. Die Brühe angießen, das Tomatenmark und die Kichererbsen unterrühren. Alles bei schwacher Hitze 30 Min. garen. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fenchelgrün grob hacken und über den Eintopf streuen.