

Rezept

Lamm-Pepato mit Paprika und Kichererbsen

Ein Rezept von Lamm-Pepato mit Paprika und Kichererbsen, am 18.04.2024

Zutaten

250 g Kichererbsen (getrocknet; nach Belieben 400 g Kichererbsen aus der Dose)	2 EL Olivenöl
1,2 kg Lammfleisch (aus der Schulter oder Keule)	4 rote (oder gelbe) Paprikaschoten
3 Knoblauchzehen	2 Zwiebeln
1 EL schwarze Pfefferkörner	2 Zweige Rosmarin
1/2 l Weißwein	Salz
	1/2 Bund Minze

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4-6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 680 kcal

Zubereitung

1. Am Vortag die Kichererbsen in eine Schüssel geben, mit 600 ml kaltem Wasser bedecken und mindestens 12 Std. – am besten über Nacht – quellen lassen (Kichererbsen aus der Dose müssen nicht eingeweicht werden).
2. Am Zubereitungstag den Backofen auf 240° (besser: 220° Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit 1 EL Olivenöl einfetten. Die Paprika vierteln, entkernen und waschen. Die Viertel mit der Hautseite nach oben auf das Backblech legen und im Ofen (Mitte) etwa 20 Min. garen, bis die Haut Blasen wirft und schwarz zu werden beginnt. Die Paprikastücke herausnehmen und unter einem feuchten Küchentuch 5 Min. ruhen lassen. Dann mit den Fingern oder einem kleinen Messer die Haut abziehen.
3. Die Backofentemperatur auf 130° (besser: 120° Umluft) reduzieren. Das Lammfleisch in 3-4 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Den Rosmarin abbrausen und trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein hacken. Die Pfefferkörner im Mörser zerstoßen oder mit der Pfeffermühle grob mahlen. Das Fleisch mit Paprika, Zwiebeln, Knoblauch, Rosmarin, Pfeffer, Salz und Wein in einen Schmortopf geben und mischen. Das Lamm-Pepato im Ofen (Mitte) zugedeckt etwa 4 Std. garen, dabei gelegentlich prüfen, ob ausreichend Flüssigkeit im Topf ist. Falls nötig, noch etwas Wasser nachgießen.
4. In der Zwischenzeit die Kichererbsen abgießen und in einen Topf geben, mit reichlich frischem Wasser bedecken und (ohne Salz) bei kleiner Hitze in 3 Std. weich kochen. Dann in ein Sieb abgießen und wieder in den Topf geben, mit Salz würzen und mit dem restlichen Olivenöl mischen (Kichererbsen aus der Dose müssen nur abgossen und kurz erhitzt werden). Die Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen, in feine Streifen schneiden und unter die warmen Kichererbsen mischen. Das Lamm-Pepato mit Salz abschmecken und mit den Kichererbsen servieren.