

Rezept

# Lammtopf mit Kichererbsen und Spinat

Ein Rezept von Lammtopf mit Kichererbsen und Spinat, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>250 g</b> TK-Blattspinat	Salz
<b>2</b> Dosen gegarte Kichererbsen (je etwa 240 g Abtropfgewicht)	<b>500 g</b> Lammfilet
<b>2</b> Knoblauchzehen	1/2 Bio-Zitrone
1/2 Bund Petersilie	<b>2</b> Frühlingszwiebeln
<b>100 g</b> Feta	<b>4 EL</b> Olivenöl
	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal

## Zubereitung

1. Den Blattspinat nach Packungsangabe in Salzwasser bissfest garen und abtropfen lassen.

---

2. Die Kichererbsen in ein Sieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen. Lammfilet von den Sehnen befreien und in dünne Scheiben schneiden. Die Zitrone waschen und abtrocknen, die Schale dünn abschneiden und fein hacken. Den Knoblauch schälen, die Frühlingszwiebeln waschen und putzen, Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Knoblauch, Zwiebeln und Petersilie sehr fein hacken.

---

3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin in zwei Portionen gut anbraten und wieder herausnehmen. Knoblauchmischung im Bratfett andünsten, dann Kichererbsen und abgetropften Spinat dazugeben und gut erwärmen.

---

4. Den Feta in Krümel teilen. Das Fleisch unter die Kichererbsen mischen und heiß werden lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Feta und der Zitronenschale bestreut servieren.