

Rezept

Marokkanischer Lamm-Kürbis-Eintopf mit Kichererbsen

Ein Rezept von Marokkanischer Lamm-Kürbis-Eintopf mit Kichererbsen, am 12.06.2026

Zutaten

700 g Lammfleisch (aus der Keule)	2 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie	1/2 Bund ½ Bund Koriandergrün
je ½ TL Kurkuma- und Chilipulver	2 TL gemahlener Kreuzkümmel
7 EL Olivenöl	2 Zwiebeln
1 Stange Lauch	Salz
	1 Zimtstange
1/2 l ½ l Gemüsebrühe	1 Dose geschälte Tomaten (400 g Inhalt)
800 g Kürbis (z. B. Muskatkürbis; geputzt ca. 450 g)	2 Dosen Kichererbsen (à ca. 240 g Abtropfgewicht)
1-1 1/2 TL 1-1 ½ TL Zucker	150 g Sahne-Naturjoghurt (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4-6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 705 kcal

Zubereitung

1. Das Fleisch in knapp 2 cm große Würfel schneiden, dabei möglichst alle Sehnen und das Fett wegschneiden. Knoblauch schälen und klein würfeln. Kräuter waschen und trocken schütteln, ein paar Stängel Koriander beiseitelegen, den Rest samt den Stielen fein hacken. Knoblauch und gehackte Kräuter mit den gemahlenden Gewürzen und 4 EL Öl verrühren und in einer Schüssel gründlich mit dem Fleisch mischen. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 4 Std. marinieren.
2. Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Lauch längs vierteln, waschen und putzen, anschließend die Viertel in ganz feine Stückchen schneiden.
3. Übriges Öl in einem Suppentopf erhitzen. Darin das Fleisch rundherum bei starker Hitze anbraten (eventuell in zwei Portionen), herausnehmen, salzen und pfeffern. Dann im Bratensatz sofort die Zwiebeln und den Lauch andünsten. Zimtstange, Brühe und Tomaten samt Saft dazugeben. Die Tomaten mit einem Messer in kleine Stücke schneiden, alles aufkochen lassen. Fleisch dazugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei geringer Hitze 1 Std. köcheln lassen.
4. Den Kürbis waschen, die Kerne und Fasern entfernen, die Schale großzügig wegschneiden. Das Kürbisfleisch in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden, in die Suppe rühren und in 25-30 Min. weich garen.
5. Die Kichererbsen in ein Sieb gießen, abbrausen und während der letzten 5 Min. Garzeit zur Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das beiseitegelegte Koriandergrün fein hacken. Wenn die Kichererbsen richtig heiß sind, die Suppe auf tiefe Teller verteilen, mit dem Koriander bestreuen und nach Belieben noch mit je einem Klecks Joghurt servieren.