Rezept

Rindfleischtopf mit Kichererbsen

Ein Rezept von Rindfleischtopf mit Kichererbsen, am 18.05.2025

Zutaten

- **1** rote Paprikaschote (ersatzweise 1 gehäutete Paprikaschote aus dem Glas)
- **1** Zwiebel
- ½ Bund Petersilie
- **1** gehäufter TL rosenscharfes Paprikapulver
- **2** Lorbeerblätter
- **500 g** gekochtes Rindfleisch vom Vortag
- **4** große vorwiegend fest kochende Kartoffeln (etwa 800 g)
- **2** reife Tomaten (ersatzweise 100 g stückige Tomaten aus der Dose)
- **4** Knoblauchzehen
- **8 EL** Olivenöl
- ½ TL getrockneter Thymian
- **1** große Dose Kichererbsen (480 g Abtropfgewicht)
- **2** Möhren
- Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4-6 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

Zubereitung

1. Für den sofrito die frische Paprika grillen, häuten, putzen und in Stücke schneiden (Paprika aus dem Glas vorher in einem Sieb abtropfen lassen). Die Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, häuten und entkernen. Das Fruchtfleisch würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Die Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blätter fein schneiden.

2. In einem Schmortopf 4 EL Öl erhitzen, die Zwiebel und die Hälfte des Knoblauchs darin bei mittlerer Hitze etwa 3 Min. unter Rühren anbraten. Die Paprikastücke, das Paprikapulver, die Tomatenwürfel und die Petersilie unterrühren. Thymian und Lorbeerblätter hinzufügen. Alles halb zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Min. schmoren, dabei gelegentlich umrühren und bei Bedarf etwas Wasser angießen.

3. Inzwischen die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, gründlich abbrausen und abtropfen lassen. Das Fleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Die Möhren putzen, schälen und klein würfeln. Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden.

4. In einer großen Pfanne das restliche Öl erhitzen und den übrigen Knoblauch und die Kartoffelstücke darin bei mittlerer Hitze in 12-15 Min. unter gelegentlichem Wenden weich braten.

5. Währenddessen die Kichererbsen, das Fleisch und die Möhren in den Schmortopf dazugeben, salzen. ½ l Wasser angießen, zum Kochen bringen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze schmoren, bis die Kartoffeln weich sind.

6. Die Kartoffeln salzen, in den Schmortopf dazugeben und untermischen. Zugedeckt bei abgeschaltetem Herd noch 5 Min. ziehen lassen.