

# RINDFLEISCH MIT KICHERERBSEN

## Orientalische Gulasch-Variante



20



Minuten

VOR-/ZUBEREITUNGSZEIT

90



Minuten

BRAT- & SCHMORZEIT

4



Genießer

ANZAHL DER PERSONEN

### ZUTATEN:

- 1 kg Rindergulasch
- 2 Gemüsezwiebeln
- 1 Dose Kichererbsen  
(Abtropfgewicht mindestens 240 g)
- 1 Dose stückige Tomaten 400 g
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Baharat (orientalische Gewürzmischung)
- Salz und Pfeffer
- 1 halbes Bund Koriandergrün

### DAS PASST DAZU:

#### BEILAGEN:

- Reis
- Couscous
- Falafel mit Hummus
- Joghurt



Rezept direkt  
auf dem  
Smartphone  
oder Tablet  
anschauen?



## SO GEHT'S:

1. Zwiebeln abziehen und längs achteln. Knoblauch abziehen und würfeln.
2. Olivenöl in einem breiten Topf mit passendem Deckel erhitzen und das Fleisch darin rundherum anbraten und salzen.
3. Zwiebeln und Knoblauch zum Fleisch geben und 2 Minuten mitbraten.
4. Dann die Tomaten zufügen und mit Baharat würzen. Zudecken, Hitze reduzieren und bei schwacher Hitze eine Stunde schmoren.
5. Abgespülte, abgetropfte Kichererbsen zum Fleisch geben und alles noch weitere 15 Minuten abgedeckt schmoren.
6. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken und gehacktem Koriandergrün überstreuen.



Fleischerei Redemacher

DIE GENUSSMACHER SEIT 1897