

Sommer-Eintopf vom Schwein mit Kichererbsen



Meine Wahl.

Gesamtzeit: 35 min

Aktivzeit: 35 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 3** Steaks vom Schweizer Schwein à ca. 150 g (z.B. Nierstück)
- 4** Tomaten
- 1** rote Peperoni
- 1** Frühlingszwiebel
- 2 Dosen** Kichererbsen (Abtropfgewicht je ca. 250 g)
- 1 l** Hühnerbouillon
- 1** Briefchen Safranpulver
- 1 TL** Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Bund** gemischte Sommerkräuter (z.B. Basilikum, Peterli, Kerbel, Schnittlauch)

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 373** kcal
- 37 g** Eiweiss
- 34 g** Kohlenhydrate
- 8 g** Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Nichts zu lachen bei Kichererbsen?

Wer Kichererbsen nicht mag, kann den Eintopf auch mit kleinen weissen Bohnen aus der Dose oder gekochten braunen Linsen zubereiten.

Zubereitung

- 1** Tomaten und Peperoni waschen. Tomaten in kleine Würfel schneiden. Peperoni halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel waschen, in feine Röllchen schneiden, den grünen Anteil separat beiseitelegen.
- 2** Kichererbsen abgiessen und unter kaltem Wasser abspülen.
- 3** In einer grossen Pfanne Hühnerbouillon mit Safran und Paprika aufkochen. Sud mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten, Peperoni, Frühlingszwiebeln und Kichererbsen beifügen und alles zusammen aufkochen. 10 Minuten kochen lassen.



Meine Wahl.

- 4 Die Steaks in den Eintopf legen und unter dem Siedepunkt 15 Minuten ziehen lassen.
- 5 Die Kräuter vom Stiel zupfen, Schnittlauch in Röllchen schneiden.
- 6 Die Steaks aus dem Eintopf heben. Zwei Drittel der Kräuter in den Eintopf geben, nochmals aufkochen und in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Fleisch in sehr feine Streifen schneiden und auf den Eintopf geben, mit dem Grün der Frühlingszwiebel und den restlichen Kräutern bestreuen. Servieren.