Sommer-Eintopf vom Schwein mit Kichererbsen

Schweizer Fleisch
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.

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.