



Fleisch mit Kichererbsen

ein traditionelles Gericht der Kretischen Küche



Fleisch mit Kichererbsen ist in vielen Regionen Kretas ein klassisches Hochzeitsgericht. In den Dörfern von Messara wird es am Hochzeitsvorabend zubereitet und, begleitet von reichlich Rotwein, den Gästen angeboten.

Zutaten für vier Personen

- 600 g Fleisch (wahlweise Schwein, Lamm oder Ziege)
- 200 g Kichererbsen (am Vorabend in Wasser eingeweicht)
- 2 Zwiebeln
- 500 g Fleischtomaten
- 1 EL natives Olivenöl extra
- ½ Bund Blattpetersilie
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Gemüsebrühe nach Bedarf



Zubereitung

Das Fleisch und die Tomaten in ca. 3x3 cm große Würfel schneiden, die Zwiebeln fein würfeln. Das Fleisch mit den Zwiebelwürfeln im Olivenöl anbräunen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten zugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Nun die Kichererbsen zum Fleisch geben und weiter garen, bis das Fleisch weich ist.

Zum Schluss das Gericht mit der kleingeschnittenen Petersilie bestreuen.

Mein Tipp

- Geben Sie 10 Minuten vor Ende der Garzeit zwei Zweige frischen Thymian in das Gericht.



Viele weitere Rezepte für die mediterrane Küche finden Sie in den Kochbüchern von Gerald Wüchner:

- „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“, die neueste Auflage mit neuen Rezepten
- „Salat & Co.“ mit insgesamt 52 Salatrezepten, eines für jede Woche im Jahr

Die Kochbücher sind erhältlich über die Internetseite der [Deutschen Herzstiftung](#) oder in allen Cafeterien der ANregiomed-Kliniken und der Praxisklinik Feuchtwangen.