



# Orientalisches Rinderragout mit Kichererbsen



 Dauer  
135 min.

 Schwierigkeit  
Mittel

## Zutaten

für 4 Portionen

Rinderfleisch für Gulasch	1 kg
Ras el Hanout Gewürz	3 TL
Zimt	1 TL
Zwiebeln, rot	3 St.
Suppengemüse	1 Bund
Karotten	3 St.
Sonnenblumenöl	3 EL
Salz	
Cayennepfeffer	
Gemüsebrühe	200 ml
Tomaten, gehackt	425 g
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.
Kichererbsen	200 g

## Zubereitung

Rindfleisch waschen, trocken tupfen, bei Bedarf von Sehnen befreien und grob würfeln. Mit Ras-el-Hanout und Zimt mischen und zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Std. durchziehen lassen.

Zwiebeln halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Suppengemüse und Karotten putzen bzw. schälen und grob zerschneiden.

In einem großen Topf 1 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Rindfleisch portionsweise ca. 5 Min. rundherum scharf anbraten, salzen und herausnehmen. Pfanne nicht säubern.

Erneut 1 EL Öl in dem Topf erhitzen, Zwiebeln und Suppengemüse ca. 5 Min. anschwitzen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen und mit Brühe ablöschen. Tomaten mit Flüssigkeit sowie Fleisch zufügen, Lorbeer zugeben und zugedeckt ca. 75 Min. bei schwacher Hitze schmoren, dabei gelegentlich umrühren.

Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Kurz vor Ende der Schmorzeit zum Ragout geben und weitere 15 Min. mitgaren. Ragout mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken. Orientalisches Rinderragout mit Kichererbsen auf tiefen Tellern servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt ein Fladenbrot sehr gut!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	568 kcal		
Kohlenhydrate	32 g	Ballaststoff	9 g
Eiweiß	24 g	Fette	38 g