Bauerneintopf
Tandscharat al-fallah

Der Bauerneintopf »Tandscharat al-fallah« ist ein traditionelles palästinensisches Gericht, das reich an Geschmack und Textur ist. Der Eintopf enthält oft eine Mischung aus verschiedenen Gemüsesorten wie Paprika, Karotten und Frühlingszwiebeln, die zusammen eine reichhaltige und sättigende Basis bilden.
Gewürze wie Kreuzkümmel, Koriander, Cayennepfeffer und manchmal auch Zimt verleihen dem Eintopf eine warme und komplexe Geschmacksnote.
Häufig wird Lamm- oder Rindfleisch verwendet, das dem Gericht eine zusätzliche Tiefe und einen herzhaften Geschmack verleiht.
Die Zugabe von frischen Kräutern wie Petersilie oder Koriander sorgt für eine frische Note, die den Eintopf abrundet.

Herkunft: Palästina
Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 8 Stunde(n)
Vorbereitungszeit: 60 Minuten
Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
150 g Kichererbsen
4 Karotte(n)
75 g Reis
200 g Hammel oder Schaf
5 Frühlingszwiebel(n)
5 Zehen(n) Knoblauch
2 Paprikaschoten
1 TL Koriandersamen gemahlen
½ TL Kreuzkümmel
½ TL Cayennepfeffer
1 Prise Salz
2 Ei(er)
1 Bund Petersilie

Vorbereitung
Die Kichererbsen in einem Topf mit 2 l Wasser 24 Stunden einweichen. Dann zum Kochen bringen und 1 Stunde köcheln lassen. Die Eier hart kochen.

Zubereitung
Die Karotten schälen, in Scheiben schneiden und zum Reis geben. Den Steiß in sehr kleine Stücke schneiden, in einen Topf geben und 3 Minuten erhitzen. Die Lauchzwiebeln, den Knoblauch und die Paprikaschoten klein schneiden, hinzufügen und unter ständigem Rühren 10 Minuten anbraten. Die Gewürze und das Salz darüberstreuen und kurz weiterrühren. Alles zu den Kichererbsen geben und zusammen noch 30 Minuten köcheln lassen. Die hartgekochten Eier in kleine Würfel schneiden und zum Schluss in den Eintopf rühren. Mit der feingewiegten Petersilie

© 2026 coquina.de

bestreuen und sofort servieren. Die Zitronenscheiben zum Beträufeln sowie Fladenbrot dazureichen.

© 2026 coquina.de