

Kichererbsen-Hack-Eintopf

Für 3 Personen

500g Rinderhackfleisch
2 Dosen gestückelte Tomaten
1 Dose fertig eingeweichte Kichererbsen
15 Stück grüne Oliven
1 Packung Feta oder 100g geriebenen Gouda/Parmesan
Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian
Etwas Kokosfett

Hackfleisch im heißen Kokosfett krümelig braten. Die gestückelten Tomaten und die abgetropften (und ich lass immer kurz kaltes Wasser darüber laufen) Kichererbsen sowie die Oliven dazugeben. Alles 5 Minuten auf kleiner Hitze köcheln lassen. Mit den Gewürzen abschmecken.

☞ Variante 1: eine Packung Feta grob zerbröseln und zum Eintopf dazugeben. Leicht schmelzen lassen 😊

☞ Variante 2: den Eintopf in eine gefettete Auflaufform geben. Geriebenen Käse darüber und bei 180 Grad für 20 Minuten überbacken 🍪

...und dann genießen 😊



Geeignet für alle Yin u. Yang Typen