

Aus der Hildegard Küche

Lammeintopf mit Kichererbsen

800 g Lammfleisch von Nacken oder Schulter
300 g Kichererbsen
3 Zwiebeln
3 Möhren
2 Teltower Rübchen
1 Tasse Dinkelkörner
1/2 l Hühnerbrühe
je 1/2 TL Galgant, Bertram, Poleiminze, Ysop
etwas Salz
2 EL Weinessig
frische Petersilie

Kichererbsen über Nacht in Wasser quellen lassen.

Das Fleisch in Würfel schneiden und in die kochende Hühnerbrühe legen. Das Gemüse kleinschneiden und mit den Kichererbsen und Dinkelkörnern dazugeben. Salzen, würzen und im geschlossenen Topf 1/2 Stunden bei mäßiger Hitze kochen lassen. In vorgewärmter Schüssel heiß servieren, mit Petersilie garnieren.

(Entnommen aus: "Das Hildegard von Bingen Kochbuch", Heyne Verlag)