

Schopf mit Chorizo und Kichererbsen

mit Regional Optimal Schopf

Was du dazu benötigst

700g Regional Optimal Schopf
1 EL Olivenöl
100g Chorizo
1 Zwiebel
1 Karotte
1 TL Fenchelsamen
2 Knoblauchzehen
4 Lorbeerblätter
1 Thymianzweig
1 EL Tomatenmark
50 ml Rotweinessig
400g Tomaten, gehackt aus der Dose
400g Kichererbsen, aus der Dose
Etwas Chiliflocken
Etwas Petersilie, gehackt



Zubereitung

Den Backofen auf 160°C vorheizen. Den Regional-Optimal Schopf in Würfel schneiden und in Öl in einer Kasserolle für 10 Minuten von allen Seiten scharf anbraten.

Das Fleisch herausnehmen, beiseitestellen, den in Streifen geschnittenen Chorizo in die Pfanne geben und eine Minute lang anbraten.

Die Zwiebel und die Karotte klein hacken und mit den Fenchelsamen, Chiliflocken, Knoblauch und Kräutern zu der Chorizo in die Pfanne geben und etwa 5 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.

Tomatenmark und Essig einrühren und kurz aufkochen. Die gehackten Tomaten und eine Dose Wasser beimengen. Den Schopf mit dem Bratrückstand in die Sauce einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz köcheln lassen.

Zugedeckt für 45 Minuten auf mittlerer Schiene in den Ofen stellen. Sollte die Sauce zu dick werden, einfach Wasser nachgießen.

Aus dem Ofen nehmen und die Kichererbsen unterrühren. Mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp

Sollte die Sauce zu dick werden, einfach Wasser nachgießen.

Portionen

4 Portionen

Dauer

80 Minuten

Vorbereitung: 15 Minuten

Kochzeit: 65 Minuten

Level

Einfach

