

Cocido de garbanzos

Rezept für vier Personen

Das "Cocido de garbanzos" ist ein traditionelles spanisches Eintopfgericht, das vor allem in der Region Madrid sehr beliebt ist. Bei diesem Soulfood handelt sich um einen herzhaften Eintopf aus Kichererbsen (Garbanzos), verschiedenen Fleischsorten, Gemüse und manchmal auch Wurst.

Das Cocido de garbanzos ist mehr als nur ein Gericht; es ist ein Symbol für Gemeinschaft und Tradition in Spanien. Es wird oft an kalten Tagen gegessen und ist ein Gericht, das Familien und Freunde zusammenbringt. Es spiegelt die spanische Liebe zu herzhaften Eintöpfen wider und hat eine lange Geschichte, die bis in die ländlichen Regionen zurückreicht. Es ist auch ein Beispiel für die spanische Küche, die einfache, aber nahrhafte Zutaten nutzt, um schmackhafte Gerichte zu kreieren.

Zutaten

500 g getrocknete Kichererbsen (über Nacht eingeweicht)
400 g weiße Bohnen (über Nacht eingeweicht)
400 g Rindfleisch aus der Hüfte oder geräucherter Schweinebauch
250 g Hühnerfleisch oder Hühnerkeulen
250 g Chorizo picante
800 g gemischte Rüben – Karotte, Pastinake, Petersilienwurzel
2 Staudenelleriestangen, in Stücke
2 Kartoffeln, gewürfelt
1 Lauchstange
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Gerauchtes Paprikapulver
Wasser

Zubereiten

Die eingeweichten Kichererbsen und Bohnen in einem großen Topf mit Wasser bedecken. Fleisch, Wurst, gemischte Rüben, Staudensellerie, Kartoffeln und Lauch hinzufügen. Alles zum Kochen bringen und dann die Hitze reduzieren. Das Ganze etwa 1,5 bis 2 Stunden köcheln lassen, bis die Kichererbsen weich sind und das Fleisch zart ist. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Anrichten

Das Gericht wird oft in mehreren Gängen serviert: Zuerst die Brühe (die "caldo"), dann die Kichererbsen und das Fleisch, und manchmal auch separat die Wurst.