



Religion, Hauswirtschaft für Sek I und Sek II

## Göttlich Speisen

2. Judentum

16:13 Minuten

### Tschulent – jüdischer Sabbateintopf

#### Zutaten für 4 bis 6 Personen

500 g Rinderbrust oder Flanke  
4 Landjäger (ohne Schweinefleisch)  
200 g weisse Bohnen  
200 g Kichererbsen  
100 g Rollgerste  
4 Karotten  
8 kleine Kartoffeln  
2 ganze Eier  
eine grosse Zwiebel  
Knoblauchzehen (2-3 oder ganzer ungeschälter Knoblauch)  
süßes Paprikapulver  
Kreuzkümmel  
Salz und Pfeffer

#### Zubereitung

Bohnen und Kichererbsen über Nacht einweichen, ev. schälen und abtropfen. Das Fleisch in Stücke schneiden, ebenso die Karotten und Kartoffeln grob schneiden, Zwiebeln hacken.

Zuerst die gehackten Zwiebeln in Olivenöl goldbraun andünsten, danach Fleischstücke (ausser Landjäger) anbraten. Parallel den Schmortopf erhitzen, beides hineingeben. Anschliessend alle anderen Zutaten hinzufügen, mit Wasser bedecken, nach Belieben würzen. Schliesslich den ganzen Knoblauch (oder einzelne Zehen) und zwei ganze Eier beifügen.

Bis zu 15 Stunden auf kleiner Stufe schmoren lassen. Es soll am Schluss keine Suppe, sondern eine dicke Masse sein.