

# Lumpen und Flöh

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 30m
- **Fertig in** 50m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '50', 'cook_time' : '30m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Althergebrachte Lieblingsgerichte aus Hessen, bodenständig-rustikal, für jeden Tag

## Zutaten

- 400 g frischer, magerer Schweinebauch in mundgerechten Würfeln
- 50 g durchwachsener Speck, gewürfelt
- 2 große Zwiebel, gewürfelt
- 30 Rapsöl
- 600 g geputztes, gewaschenes Weißkraut in 2-3 cm großen Blättern
- 600 g geschälte Kartoffeln in 2 cm großen Würfeln
- 125 g Schmand
- Etwas Gemüsebrühe Instant
- 1 kleines Bund Petersilie, gehackt
- 2 EL Kümmel
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitungsart

### Schritt1

Zunächst den Speck, in einem ausreichend großen Topf, in Rapsöl anschwitzen und die Zwiebeln dazu geben.

### Schritt2

Den Schweinebauch zufügen, etwas Farbe nehmen lassen.

### Schritt3

Dann folgen Weißkraut und Kartoffeln, salzen, pfeffern und den Kümmel in einem Teebeutel beifügen.

#### **Schritt4**

Mit soviel Gemüsebrühe aufgießen, so das alles knapp bedeckt ist.

#### **Schritt5**

Deckel drauf und bei mäßiger Hitze ca. 30 min. leise köcheln lassen, die Flüssigkeit dabei "sämig" einkochen lassen, nachschmecken.

#### **Schritt6**

Anrichtevorschlag:

#### **Schritt7**

Kurz vor dem Servieren die gehackte Petersilie unter rühren und mit einem Löffel Schmand obenauf zu Tisch geben. Dazu serviert man in Hessen ein kräftiges Bauernbrot.

**Rezeptart:** Hessisch **Tags:** für jeden tag, Hauptgericht, preiswert

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/lumpen-und-floeh/>