



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/>