

Chili sin Carne

Zutaten | 4 Portionen:

150 g rote Linsen
1 Dose Kidneybohnen
1 kl. Dose Mais
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 große Kartoffel
2 Karotten
ca. 1 Packung passierte Tomaten
Gemüsebrühe-Pulver
Salz, Pfeffer, Paprika-, Currypulver
Öl zum Andünsten



So geht´s:

- 1) Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden.
- 2) Die Kartoffeln und Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden.
- 3) 2 EL Öl in einen großen Topf geben und erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Anschließend Kartoffeln und Karotten hinzugeben.
- 4) Die roten Linsen in einem Sieb unter Wasser waschen und in den Topf geben.
- 5) 1 EL Gemüsebrühe-Pulver mit 700ml Wasser aufgießen und in den Topf schütten. 20 Min. köcheln lassen, bis alles gar ist.
- 6) Kidneybohnen und Mais abtropfen lassen und im Sieb waschen, in den Topf geben und heiß werden lassen.
- 7) Dann nach Belieben passierte Tomaten hinzugeben (je nachdem wie dick man das Chili mag).
- 8) Mit Salz, Pfeffer, Paprika-, Currypulver abschmecken.

(Saisonale) Alternativen:

- Statt Kartoffeln hinzuzugeben, kann auch Vollkornreis (Naturreis) als Beilage serviert werden.
- Je nach Saison kann Gemüse hinzugefügt werden. Super passt z.B. Paprika!

Guten Appetit!