

CHILI SIN CARNE



Kidneybohnen sind sehr ballaststoffhaltig und enthalten wertvolle **pflanzliche Proteine**. Sie halten lange satt und haben einen positiven Einfluss auf den Blutzuckerspiegel. Weiterhin enthalten die Bohnen u.a. größere Mengen an Folsäure und Magnesium.

Auch **rote Linsen** sind eiweißhaltig, fördern die Verdauung und enthalten viele gesunde Nährstoffe.

Du kannst das Chili alternativ natürlich auch als **Chili con carne** zubereiten, zum Beispiel mit Rinderhack.

Zutaten (für ca. 4 Personen):

- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 g (getrocknete) rote Linsen
- 1 rote Paprika
- 1 Peperoni (oder 1 kl. Chilischote)
- 2 Möhren
- 1 Dose Kidneybohnen (500g)
- 1 Dose Mais (285g)
- 1 Dose stückige Tomaten (400g)
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- etwas Chilipulver
- Salz
- 1/2 Limette und evtl. Creme fraiche
- Koriander oder Petersilie

Zubereitung:

- die **roten Linsen** in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen
- die **Kidneybohnen** und den **Mais** ebenfalls in einem Sieb abspülen
- die **Zwiebel** schälen und in kleine Würfel schneiden
- die **Paprika** und die **Peperoni** abwaschen, entkernen und würfeln
- die **Möhren** waschen, schälen und ebenfalls würfeln
- das **Olivenöl** in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelstücke darin andünsten
- die **Paprika-, Möhren- und Peperonistücke** dazugeben und weitere 3 Min. andünsten
- die abgetropften **roten Linsen** und das **Tomatenmark** dazugeben, durchrühren und alles zusammen kurz andünsten
- mit der **Gemüsebrühe** ablöschen
- die **gestückelten Tomaten**, die **Kidneybohnen** und den **Mais** dazugeben
- mit **Paprikapulver, Kreuzkümmel, Chilipulver** und **Salz** würzen
- alles gut umrühren und für ca. 15 Minuten köcheln lassen
- zum Schluss noch einmal abschmecken und bei Bedarf nachwürzen
- mit **Limette** und evtl. 1 Löffel **Creme fraiche** servieren
- mit **Koriander, Basilikum** oder **Petersilie** garnieren

