Chili sin Carne

Das köstliche Chili sin Carne ohne Fleisch und viel Gemüse ist ein gesundes und ballaststoffreiches Mittagessen für die ganze Familie.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 40 min



Zutaten

750 ml	Gemüsebrühe
250 g	Rote Linsen
1 Stk.	Zwiebel (große)
4 Stk.	Knoblauchzehe
2 Stk.	Paprika
1 Stk.	Peperoni (mittelscharf)
1 Dose	Kidneybohnen (500 g Abtropfgewicht)
1 Dose	Mais (280 g Abtropfgewicht)
1 Dose	Tomaten (stückig, 400 g)
400 g	Passierte Tomaten
2 EL	Tomatenmark
3 EL	Olivenöl
2 TL	Paprikapulver (edelsüß)
1.5 TL	Kreuzkümmel gemahlen
1 Messerspitze	Cayennepfeffer
1 Prise	Zucker
1 TL	Salz

Zubereitung

1. Für das **Chili sin Carne** die Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Kidneybohnen und Mais abgießen und ebenfalls abspülen. Paprika und

Peperoni waschen, entkernen und fein würfeln. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und klein zerhacken.

2. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebelwürfel 2–3 Minuten glasig dünsten. Paprika, Peperoni und Knoblauch hinzufügen und weitere 2–3 Minuten mitdünsten. Die roten Linsen sowie Tomatenmark einrühren und kurz anschwitzen lassen. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Die stückigen Tomaten und passierte Tomaten, Kidneybohnen und Mais dazugeben. Mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz, Cayennepfeffer und Zucker würzen. Gut umrühren und mit halb geöffnetem Deckel bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Abschließend abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

Tipp