

Rezept

Chili mit schwarzen Linsen

Ein Rezept von Chili mit schwarzen Linsen, am 30.04.2024

Zutaten

1 Zwiebel	2 EL Olivenöl
200 g schwarze Linsen	400 ml Gemüsebrühe
1 rote Paprika	2 Chilischoten
1 Glas Maiskörner (230 g Abtropfgewicht)	200 g Kidneybohnen (aus dem Glas oder eingeweicht und vorgekocht)
500 g passierte Tomaten	Salz
Pfeffer	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
4 EL saure Sahne	einige Blätter Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal, 7 g F, 20 g EW, 53 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein hacken. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die schwarzen Linsen hinzugeben und die Gemüsebrühe dazugießen. Bei kleiner Hitze zugedeckt 25 Min. köcheln lassen.
2. Inzwischen die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Paprika in grobe Würfel schneiden. Die Chilischoten waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Chilis in feine Streifen schneiden. Den Mais in einem Sieb abtropfen lassen.
3. Nach der Kochzeit der Linsen Paprika, Chilischoten, Mais, Kidneybohnen sowie passierte Tomaten in den Topf geben. Alles bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.
4. Das Chili auf Schüsseln verteilen und mit je 1 EL saurer Sahne und ein paar Korianderblättern garnieren.