

## Rezept

# Linsen-Chili mit Nacho-Kruste

Ein Rezept von Linsen-Chili mit Nacho-Kruste, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>300 g</b> Möhren	<b>2 EL</b> Olivenöl
<b>250 g</b> kleine Linsen (z. B. Berglinsen)	<b>3 TL</b> gekörnte Instant-Gemüsebrühe
<b>1 EL</b> Cayennepfeffer	<b>1 Stange</b> Lauch
<b>1 Dose</b> Kidneybohnen (ca. 250 g Abtropfgewicht)	<b>4 große</b> Tomaten
Salz	Tabasco
<b>100 g</b> Nacho-Chips	breite ofenfeste Form

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

## Zubereitung

1. Im Wasserkocher oder in der Mikrowelle 1 l Wasser aufkochen. Die Möhren putzen, schälen und klein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Möhrenwürfel darin kurz anschwitzen.
2. Das kochende Wasser angießen, die Linsen, die Instant-Gemüsebrühe und den Cayennepfeffer einrühren. Alles aufkochen und ca. 10 Min. kochen lassen.
3. Den Backofen auf 175° vorheizen. Den Lauch putzen, aufschlitzen, waschen und klein schneiden. Die Kidneybohnen in ein Sieb geben, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die Tomaten waschen, die Stielansätze herausschneiden, Tomaten in Scheiben schneiden.
4. Lauch und die Kidneybohnen zu den Linsen geben. Alles noch einmal aufkochen, mit Salz und Tabasco abschmecken und in die Form geben. Die Tomaten darauflegen, die Nacho-Chips darüber verteilen. Alles im vorgeheizten Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen.