

Rezept

Linsen-Kürbis-Chili

Ein Rezept von Linsen-Kürbis-Chili, am 28.06.2026

Zutaten

½ kleiner Butternuss-Kürbis	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	½ kleine Chilischote
1 EL Olivenöl	100 g getrocknete rote Linsen
340 g passierte Tomaten (aus dem Glas)	250 ml Gemüsebrühe
2 EL Tomatenmark	Salz
150 g Mais	2 EL Sojaghurt

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal, 7 g F, 22 g EW, 69 g KH

Zubereitung

1. Die Kürbishälfte schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Chilihälfte waschen, weiße Trennwände und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein hacken.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin kurz andünsten. Kürbis und Linsen zufügen und ca. 2 Min. anbraten. Passierte Tomaten, Gemüsebrühe, Tomatenmark und Chili zufügen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und 20-30 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren.
3. Den Mais zufügen und das Chili erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann weitere 10-15 Min. köcheln lassen. Das fertige Chili auf Teller verteilen und mit je 1 EL Sojaghurt sofort servieren.