

Mittagessen

# Chili Sin Carne



VEGAN



LAKTOSEFREI



GLUTENFREI



ZUM VORKOCHEN

## Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 504 kcal

Kohlenhydrate: 65 g

Proteine: 31 g

Fette: 9 g



CA. 20 MINUTEN

## Zubereitung

### Zutaten für 1 Portion:

- 130 g Kidneybohnen (Dose)
- 50 g Gemüsemais (Dose)
- 50 g rote Linsen (ungekocht)
- 1 kleine Zwiebel
- 1/2 rote Paprika
- 5 ml Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 250 ml heißes Wasser + 1 TL Gemüsebrühe
- 100 ml passierte Tomaten
- Salz, schwarzer Pfeffer, Majoran, Kurkuma, Koriander, Paprika rosenscharf, Currypulver

1. Die Kidneybohnen und den Gemüsemais in ein Küchensieb geben, unter fließendem kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Die roten Linsen ebenfalls unter fließendem kaltem Wasser abbrausen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Paprika waschen, halbieren, entkernen und die eine Hälfte ebenfalls klein würfeln.
2. Das Öl im Kochtopf erhitzen und Zwiebel glasig dünsten. Dann die gewürfelte Paprika, die roten Linsen dazugeben und etwa 1 Minute bei größerer Hitze braten. Anschließend das Tomatenmark, Paprika- und das Currypulver hinzugeben. Das Ganze 1 Minute braten. Ab und zu rühren. Danach mit heißem Wasser, passierten Tomaten sowie der Gemüsebrühe auffüllen. Kidneybohnen und Mais nun auch dazugeben.
3. Mit den restlichen Gewürzen abschmecken und weitere 8 Minuten mit geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze köcheln lassen. Das Ganze auf Teller geben und warm genießen!

