

Chili sin Carne

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 1 Chili-Schote
- 2 Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose Mais
- 2 EL Olivenöl
- alternativ: Rapsöl
- 250 g rote Linsen
- 4 EL Tomatenmark
- 2 Dosen stückige Tomaten
- 1 l Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Kreuzkümmel

Paprika und Chili waschen, Kerngehäuse entfernen, Fruchtfleisch klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schalen, fein hacken. Kidneybohnen und Mais in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen, gut abtropfen lassen.

Ol erhitzen, Zwiebel und Chili darin anschwitzen. Paprika, Linsen, Tomatenmark und Knoblauch dazugeben, kurz mitbraten. Mit Tomaten und Brühe abloschen, 15-20 Minuten kochen lassen, bis die Linsen weich sind. Dann Kidneybohnen und Mais hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 11.03.2024

Koch/Köchin: Praxis "Ärzte an der Au"

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen