

Chili sin Carne ★★★

Zutaten (für 2 Portionen):

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 125 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 100 g rote Linsen
- 450 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Kidneybohnen (425 ml)
- ½ Dose Mais
- 250 g passierte Tomaten
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- ½ TL Chilipulver
- ½ EL Paprikapulver (edelsüß)
- ½ Bund Schnittlauch

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in Öl glasig dünsten. Kartoffeln schälen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und kurz mitdünsten. Danach die Linsen zugeben, Gemüsebrühe angießen und alles ca. 20 Min. köcheln lassen.

Kidneybohnen, Mais und passierte Tomaten zugeben und aufkochen lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Chili- und Paprikapulver würzen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Das Chili sin Carne auf tiefen Tellern anrichten und mit Schnittlauchröllchen garniert servieren.

Nährwerte (pro Portion):

ca. 577 kcal, 27 g Eiweiß, 11 g Fett, 82 g Kohlenhydrate, 31 g Ballaststoffe

