



Chili sin Carne mit Linsen

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kidneybohnen	250 g
Mais aus der Dose	200 g
Kartoffeln, festkochend	600 g
Paprika, rot	2 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Linsen, braun	100 g
Öl	2 EL
Gemüsebrühe	500 ml
Tomatenmark	20 g
Tomaten, gehackt	400 g
Salz	
Paprika, edelsüß	1 TL
Oregano, getrocknet	0.5 TL
Zucker	1 EL
Kreuzkümmel	0.5 TL
Cayennepfeffer	
Schokolade, Zartbitter	20 g
Schnittlauch, frisch	10 g
Zitronen	1 St.
Sojaghurt	200 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Sieb, Monsieur Cuisine

1. Bohnen und Mais in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Kartoffeln schälen, waschen und in 2 cm große Würfel schneiden. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Zwiebel halbieren und schälen. Knoblauch schälen.
2. Im Mixbehälter Knoblauch und Zwiebel 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Linsen und Öl zugeben und 4 Min./Anbratstufe braten. Kartoffeln, Gemüsebrühe, gehackte Tomaten, Tomatenmark, Salz, Paprikapulver, Oregano, Zucker, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer in den Mixtopf geben und Linkslauf/20 Min./100 °C/Stufe 1 garen. Anschließend Paprikawürfel, Bohnen, Mais und Schokolade zugeben und Linkslauf/10 Min./100 °C/Stufe 1 garen.
3. In der Zwischenzeit Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Sojaghurt, Zitronenschale und Schnittlauch verrühren und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft würzen. Anschließend Chili sin Carne mit Salz, Zucker und Cayennepfeffer abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	437 kcal
Kohlenhydrate	75 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	10 g