

## Chili sin Carne

### Zutaten | 4 Portionen:

150 g rote Linsen  
1 Dose Kidneybohnen  
1 kl. Dose Mais  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 große Kartoffel  
1 Karotte  
1 kl. Rote Paprika  
1 Glas passierte Tomaten  
400ml Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer, Paprika-, Currypulver  
Öl zum Andünsten

### So geht´s:

- 1) Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden.
- 2) Die Kartoffeln schälen. Karotten, Paprika und Kartoffeln in kleine Würfel schneiden.
- 3) 2 EL Öl in einen großen Topf geben und erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Anschließend Gemüse hinzugeben.
- 4) Die roten Linsen in einem Sieb unter Wasser waschen und in den Topf geben.
- 5) Mit Gemüsebrühe aufgießen und 20 Min. köcheln lassen, bis alles gar ist.
- 6) Kidneybohnen und Mais abtropfen lassen und im Sieb waschen, in den Topf geben und heiß werden lassen.
- 7) Dann nach Belieben passierte Tomaten hinzugeben (je nachdem wie dick man das Chili mag).
- 8) Mit Salz, Pfeffer, Paprika-, Currypulver abschmecken.

### (Saisonale) Alternativen:

- Statt Kartoffeln hinzuzugeben, kann auch Vollkornreis (Naturreis) als Beilage serviert werden.
- Als Topping können z.B. 1TL Sonnenblumenkerne oder Sesam genutzt werden.



### Küchenwerkzeug:

1 Schneidebrett  
1 Gemüsemesser  
1 Sparschäler  
1 Sieb  
1 Messbecher  
1 Tee- und Esslöffel  
1 Kochlöffel  
1 großer Kochtopf

**Guten Appetit!**