

Chili sin Carne



Zutaten

Für 4 Personen

- 125 g Belugalinsen
- 1 große Dose Kidneybohnen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 kleine Dose gehackte Tomaten
- 2 EL Tomatenmark
- 1 kleine rote und grüne Chilischote
- 250 ml Gemüsebrühe
- ½ TL Paprikapulver, edelsüß
- ½ TL Zucker
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz
- 4 TL Soja Cuisine
- ½ Bund Koriander und/oder Minze

Zubereitung

Die Linsen in leicht gesalzenem Wasser ca. 25 Minuten bissfest garen und abtropfen lassen. Danach die Bohnen in einem Sieb kalt abspülen. Die Zwiebel und den Knoblauch hacken und in heißem Öl andünsten.

Die Paprikaschoten würfeln und 6 - 8 Minuten mit dünsten, danach die Linsen, Bohnen, gehackte Tomaten, Tomatenmark und Chilis (in Ringe geschnitten) hinzufügen.

Alles mit Brühe angießen, mit Paprikapulver würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Das fertige Chili mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und mit je 1 TL Soja Cuisine und Korianderblättchen servieren.