

Chili sin Carne

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- rote Linsen, getrocknet: 40 g
- Grünkern, geschrotet: 40 g
- Zwiebeln, roh: 100 g
- Knoblauchzehen: 2 Stück
- Rapsöl: 10 g
- Karotten, roh, geschält: 200 g
- roter Paprika, gewürfelt: 160 g
- Tomatenmark: 40 g
- passierte Tomaten: 600 g
- Kidneybohnen, abgetropft: 240 g
- Mais, abgetropft: 110 g
- Gemüsebrühe, nach Bedarf: 360 ml
- Salz, Pfeffer
- Optional: Chilipulver, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Oregano
- 4 Stück Vollkorngebäck á ca. 70 g pro Portion

Zubereitung:

- Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden. Karotten und Paprika in kleine Würfel schneiden. Rote Linsen in einem Sieb gründlich waschen.
- Rapsöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen.
- Karotten und Paprika hinzufügen und kurz mitdünsten. Anschließend Tomatenmark hinzufügen und kurz mitrösten.
- Rote Linsen und Grünkernschrot untermengen. Passierte Tomaten und Gemüsebrühe hinzufügen.
- Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben weiteren Gewürzen abschmecken.
- Das Chili zugedeckt bei niedriger Temperatur ca. 30 Minuten köcheln lassen. Dabei regelmäßig umrühren und bei Bedarf weitere Gemüsebrühe hinzufügen, bis das Gemüse, die Linsen und der Grünkern weich sind und das Chili eine sämige Konsistenz hat.
- Kidneybohnen und Mais abspülen, abtropfen lassen und erst gegen Ende der Garzeit hinzufügen. Noch ca. 5-10 Minuten mitköcheln lassen.
- Nochmals abschmecken und mit Vollkornbrot oder Vollkorngebäck servieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
318 kcal	6,5 g	1,6 g	43 g	18 g	14 g	15,05 g	1,7 g

Allergen(e):

A - Gluten	L - Sellerie