

Chili sin Carne

4 Personen

Zutaten

125 g Linsen (wir nehmen Beluga-Linsen)	½ TL Paprikapulver
1 kl. Dose Kidneybohnen (240 g Abtropfgewicht)	½ TL Zucker
1 kl. Dose Mais (240 g Abtropfgewicht)	Salz
1 kl. Dose gehackte Tomaten (240 g Abtropfgewicht)	Pfeffer
1 Zwiebel	4 TL Sauerrahm bzw. saure Sahne
1 Knoblauchzehe	
2 rote Paprikaschoten	
2 El Tomatenmark	
250 ml Gemüsebrühe	

Zubereitung:

- Linsen in leicht gesalzenem Wasser ca. 25 Minuten kochen und anschließend abtropfen lassen.
- Zwiebeln und Knoblauch hacken und in heißem Öl andünsten.
- Paprika würfeln und 6-8 Minuten mitdünsten.
- Nun Linsen, Bohnen, Mais, gehackte Tomaten, Tomatenmark und Brühe dazu und alles verrühren.
- Ca. 10 Minuten köcheln lassen mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Servieren und mit ca. 1 TL Sauerrahm servieren