

Linsen Chili

Zutaten für 4 Personen:

200 g rote Linsen
Lorbeerblatt
1 EL Öl
1 Zwiebel
500 g gemischte Paprikaschoten
500 g Tomaten (im Winter 1 Dose stückige Tomaten, 425 g)
3 EL Tomatenmark
Gemüsebrühpulver
1 Chilischote
1 Knoblauchzehe
Paprikapulver, Thymian
Zitronensaft
Jodsalz, Pfeffer
4 Scheiben Bauernbrot

Zubereitung:

- Linsen in ca. ½ l Wasser 10 Minuten garen. (bei braunen Linsen die Garzeit anpassen)
- In einem separaten Topf die gewürfelten Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und Tomaten in dem Öl andünsten.
- Kleingehackte Chilischote zugeben.
- Tomatenmark zugeben und mit etwas Gemüsebrühe aufgießen.
- Die gegarten Linsen unter das Gemüse rühren und mit den angegebenen Gewürzen und Kräutern abschmecken.
- Mit dem Bauernbrot servieren
- Als Topping eignet sich: kleingeschnittene Frühlingszwiebeln, Koreander oder Schnittlauch und ein Schuss saure Sahne.

Hülsenfrüchte haben einen hohen Eiweiß- und Ballaststoffanteil. Sie machen lange satt!

Pro Portion: 321 Kcal, 5 g Fett, 50 g KH, 19 g EW