

Linsen-Chili

Für 4 Personen:

2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote
1 rote Paprikaschote	2 EL Öl	250 g rote Linsen
350 ml Gemüsebrühe	1 Dose stückige Tomaten	1 Dose Kidneybohnen
100 g Mais	2 TL Cayennepfeffer	1 Lauchzwiebel
4 EL Naturjoghurt		

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chili längs aufschneiden, entkernen, waschen und in Ringe schneiden. Paprika vierteln, entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Chili und Paprika darin andünsten. Linsen zugeben und 2 Minuten anschwitzen. Mit Brühe und Tomaten ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen.

Bohnen und Mais abgießen. Beides unter die Linsen rühren. Weitere 2 Minuten köcheln lassen.

Lauchzwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden.

Linsen-Chili in vier Schüsseln anrichten. Je 1 EL Joghurt daraufgeben.

Mit Lauchzwiebeln bestreuen.

Mareen Meibauer am 10. Februar 2025