

FAMILIEN
KOST 

CHILI SIN CARNE

10 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



35 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Paprika
- 200 g rote Linsen
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Kidneybohnen (à 400 g)
- 1 Dose Mais (à 300 g)
- 500 ml passierte Tomaten
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Prise Chilipulver



zum Anbraten:

- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Schäle die Zwiebel und den Knoblauch und würfel alles fein. Schneide die Paprika in Würfel und spüle die Linsen gründlich ab.
2. Brate die Zwiebel und den Knoblauch in Öl an. Gib das Tomatenmark und die Paprikawürfel zu und röste alles kurz an. Gib die Linsen und die Gemüsebrühe zu und koche sie bei schwacher Hitze mit abgekipptem Deckel für 10 Minuten.
3. Spüle den Mais und die Kidneybohnen ab und gib sie mit den passierten Tomaten in den Topf. Würze den Eintopf mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprikapulver und einer Prise Chilipulver. Lass alles 10 Minuten köcheln.



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf **familienkost.de** und stöber in unserem **Shop**.

