Chili sin Carne

Zutaten für 4 Portionen:

1 rote Paprika

1 grüne Paprika

1 gelbe Paprika

4 Zehen Knoblauch

2 Dosen Kidneybohnen

1 Dose Mais

4 EL Rapsöl

250 g rote Linsen

8 EL Tomatenmark

3 Dosen Tomaten, stückig

2 l Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

1 TL Chiliflocken

1 TL Kreuzkümmel

Zubereitung:

Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch klein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Kidneybohnen und Mais in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen, gut abtropfen lassen.

Öl erhitzen. Paprika, Linsen, Tomatenmark und Knoblauch dazugeben, kurz mitbraten. Mit Tomaten und Brühe ablöschen, 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Dann Kidneybohnen und Mais hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.

Guten Appetit 😊