

## April: Vegetarisches Linsen-Chili

Scharf trifft auf süß! Eine vegetarische Alternative, die dem Original in nichts nachsteht.



### DAS BRAUCHEN SIE:

#### Zutaten für das vegetarische Linsen-Chili

Für 4 Portionen benötigen Sie:

- 2 Zwiebeln
- 1 rote Paprika
- 3 Tomaten
- 240 g Linsen
- 160 g Mais
- 320 g passierte Tomaten
- 160 g Kidneybohnen
- 20 g Zartbitterschokolade
- 400 ml Wasser
- 4 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- Zum Würzen: 1 TL Chilipulver, 1 TL Chiliflocken, 1 TL Paprikapulver, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Zimt, 1 TL Zucker, Salz und Pfeffer
- Alternativ: 200 g Soja-Hack als Ergänzung

### UND SO GEHT'S:

#### 1. SCHRITT

##### Schnippeln

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprika und Tomaten waschen und ebenfalls würfeln. Kidneybohnen und Mais abspülen und abtropfen lassen.

## 2. SCHRITT

### Ab in die Pfanne

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze anschwitzen.

Rote Linsen dazu geben und ebenfalls anbraten. Mit den passierten Tomaten ablöschen, Wasser dazu geben und alles für ca. 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend die geschnittenen Tomaten hinzufügen und das Ganze ein paar Minuten unter Rühren köcheln lassen.

## 3. SCHRITT

### Würzen

Mit Chilipulver, Chiliflocken, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Zimt, Zucker, Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Die Schokolade hacken, in den Topf geben und alles gut umrühren.

## 4. SCHRITT

### Jetzt wird Chili draus

Mais, Kidneybohnen und alternativ das Soja-Hack hinzufügen. Alles nochmal kurz aufkochen lassen.

## 5. SCHRITT

### Anrichten

Nach Wunsch Schmand dazu genießen. Dazu passt perfekt ein frisches Baguette oder natürlich auch Reis.