

Chili sin Carne

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit 40 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
2 EL	Bratöl
250 ml	Gemüsebrühe
500 g	Kidneybohnen
250 g	braune Linsen
450 g	Mais
800 g	stückige Tomaten
4 EL	Tomatenmark
	Salz und Pfeffer
1 TL	Rauchpaprika Würzöl
1 TL	Chili Würzöl
2 TL	Mediterranes Würzöl
100 ml	Sojajoghurt
2 TL	Zitronensaft



Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch hacken und in einem großen Topf in Bratöl anschwitzen. Tomatenmark dazugeben und kurz mitbraten. Mit Gemüsebrühe und stückigen Tomaten ablöschen. Abgetropften Mais, Kidneybohnen und Linsen dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zirka 30 Minuten köcheln lassen. Mit Würzölen abschmecken. Sojajoghurt mit Zitronensaft und Salz und Pfeffer verrühren und als Topping zu jeder Portion servieren. Dazu passt Reis oder Fladenbrot.