

Linsen Chili



Gesamtzeit 40 Minuten	Zubereitung 20 Minuten	Schwierigkeit Einfach	Energie 442 kcal Fett 20.7 g	Eiweiß 17.6 g Kohlenhydrate 52 g	8/10 ErnährWert
--------------------------	---------------------------	--------------------------	---------------------------------	-------------------------------------	-----------------

Zubereitung

1

Zutaten

1 grosse Zwiebel • 2 Zehe(n) Knoblauch • 2 Möhren •
3 Selleriestangen

Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Möhren schälen, würfeln. Sellerie putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden.

2

Zutaten

2 EL Öl • 200 g rote Linsen • 1 TL Kreuzkümmel •
1 TL Oregano • Salz • Cayennepfeffer

Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse darin ca. 5 Minuten anbraten. Linsen zugeben, mit Kreuzkümmel, Oregano, Salz und Pfeffer würzen.

Zutaten für 4 Portionen

1 grosse Zwiebel
2 Zehe(n) Knoblauch
2 Möhren
3 Selleriestangen
2 EL Öl
200 g rote Linsen
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Oregano
Salz
Cayennepfeffer
2 Dose(n) stückige Tomaten
1 Dose(n) Kidneybohnen
200 g Crème fraîche



Weitere Rezepte auf rewe.de/rezepte

3**Zutaten**

2 Dose(n) stückige Tomaten

Linsen-Gemüse mit Tomaten und 700 ml Wasser ablöschen und nach Packungsanweisung ca. 10 Minuten köcheln lassen.

4**Zutaten**

1 Dose(n) Kidneybohnen • 200 g Crème fraîche

Kidneybohnen abgießen, abspülen und im Chili erhitzen. Nochmals abschmecken und das Chili mit einem Klecks Crème fraîche anrichten. Dazu schmeckt Baguette.

□



Weitere Rezepte auf rewe.de/rezepte