

# Linsen Chili



Gesamtzeit  
40 Minuten

Zubereitung  
20 Minuten



Schwierigkeit  
Einfach

Energie 442 kcal Eiweiß 17.6 g  
Fett 20.7 g Kohlenhydrate 52 g



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

**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.

□