

FÜR 4
PERS.



CHILI SIN CARNE MIT LINSEN

50 g **Zwiebeln** würfeln,
1 **Knoblauchzehe** durch die Knoblauchpresse drücken und in
3 EL **Öl** andüsten.

200 g **Kartoffeln** schälen, waschen und in Würfel schneiden.
120 g **rote Linsen**
700 ml **Gemüsebrühe**
1 TL **Salz**
 $\frac{3}{4}$ TL **weißer Pfeffer**
1 TL **Currypulver**
1 TL **Chilipulver** und
1 $\frac{1}{2}$ EL **Zucker** dazugeben und 15 bis 20 Minuten garen.

1 **Dose Kidneybohnen**
400 g **passierte Tomaten** und
1 **Dose Mais** dazugeben und weitere 10 Minuten garen.

1 **Becher Saurer Sahne** Abschmecken und mit
anrichten.

Dazu passt ein knuspriges Baguette.

Nährwerte pro Portion:

Energie	709 kcal
Kohlenhydrate	76,3 g
Fett	24,8 g
Eiweiß	31,1 g

Sin Carne

Chili **sin** Carne ist das Gegenstück zum Fleischgericht Chili **con** Carne. Dieses hat seinen Ursprung im Süden Nordamerikas und wird der Tex-Mex-Küche zugeordnet. In unserem Rezept wird das üblicherweise verwendete Hackfleisch durch Linsen ersetzt. Durch die eiweißreichen Linsen wird dieses Gericht zu einer sättigenden und wohltuenden Hauptspeise, die auch super am nächsten Tag schmeckt.