




Linsen-Chili mit Kartoffeln



Linsen gibt es in unterschiedlichen Farben und Größen. Sie zählen zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt, sind klimafreundlich und verbessern bereits beim Anbau die Bodenqualität. Linsen sind Hülsenfrüchte, die viel pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe liefern.



Zutaten für 2 Portionen

400 g	Kartoffeln (festkochend)
2	Möhren (ca. 200 g)
1	kleine Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	kleine Chilischote
1 TL	Rapsöl
350 ml	Gemüsebrühe
250 g	passierte Tomaten
100 g	getrocknete Linsen (rot)
1 TL	Paprikapulver
½ TL	Zimt
½ TL	Kreuzkümmel
½ Dose	Kidneybohnen
1 TL	Oregano
	Cayennepfeffer
	Salz



Zubereitung

- Kartoffeln und Möhren schälen, waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und würfeln.
- Öl in Kochtopf erhitzen und Kartoffeln, Zwiebel, Knoblauchzehe, Möhren und Chili ca. 5 Minuten anbraten. Mit Gemüsebrühe und passierten Tomaten ablöschen.
- Linsen waschen, abtropfen lassen und dazugeben. Mit Paprikapulver, Zimt und Kreuzkümmel würzen.
- Mit Deckel 35–40 Minuten köcheln lassen. Kidneybohnen abgießen, abspülen und im Chili erhitzen. Mit Oregano, Cayennepfeffer und Salz abschmecken.

Arbeitsgeräte

Großer Kochtopf mit Deckel
Küchenmesser
Schneidebrett

Gefördert durch



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

TAFEL



AKADEMIE

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages