

REZEPTE DURCH DAS JAHR



Chili

SIN CARNE



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.
Sektion Niedersachsen



Chili SIN CARNE

 4 PORTIONEN

ZUTATEN

- 1 Zwiebel, geschält
- 2 Knoblauchzehen, geschält
- 2–3 Chilischoten
- 2 rote Paprika, gewürfelt
- 2 EL Rapsöl
- 800 g stückige Tomaten
- 150 g Linsen, rot
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 Dosen Kidneybohnen, Abtropfgewicht 2 x ca. 265 g
- 1 Dose Mais, Abtropfgewicht ca. 285 g
- 1 EL Paprikapulver, rosenscharf
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen, Cumin
- Jodsalz mit Fluorid
- Pfeffer, Zucker
- 3 EL Tomatenmark
- 1 EL Basilikum, frisch o. TK
- 2 EL Joghurt

Nährwerte / Portion:

Energie 492 kcal | Eiweiß 28,1 g
Fett 8,66 g | Ballaststoffe 22,8 g
Kohlenhydrate 62,6 g

ZUBEREITUNG

- 1** | **Zwiebel** würfeln, **Knoblauch** schälen und mit den **Chilis** fein hacken. **Paprika** putzen und würfeln.
- 2** | **Öl** in einer großen Pfanne oder einem großen Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Paprika hineingeben und ca. 5 Minuten andünsten.
- 3** | Stückige **Tomaten**, **rote Linsen** und **Chili** dazu geben, mit der **Brühe** ablöschen.
- 4** | **Kidneybohnen** und **Mais** abtropfen und ebenfalls mit in die Pfanne geben.
- 5** | Alles aufkochen lassen und mit den **Gewürzen**, etwas **Zucker** und **Tomatenmark** abschmecken.
- 6** | Kurz vor dem Servieren **Basilikum** und **Joghurt** dazu geben.

www.dge-niedersachsen.de

Weitere geprüfte **IN FORM**-Rezepte unter:
www.inform-rezepte.de