

Linsen-Chili

Pfannengericht

(Rezepte jeweils für 3-4 Personen)

Zutaten:

1-2 Möhren, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, ca. 1/2 Bd. Staudensellerie, 1 St. Lauch, 1 fr. Chilischote, 400 g Linsen (Ds. oder eingeweicht), 3 EL Olivenöl, je 1 Ds. gehackte / passierte Tomaten, 1 Ds. Mais, 1 Ds. Kidneybohnen, ca. 200 ml Wasser, 4 EL Tomatenmark, Salz, Paprika scharf, Pfeffer, Cayennepfeffer od. Chiliflocken, Provence-Kräuter, frisches Basilikum.

Zubereitung:

Zwiebel grob, Knoblauch, Möhren, Sellerie & Lauch fein schneiden; Chilischoten entkernen & klein schneiden;

Öl in Topf od. gr. Pfanne erhitzen; geschn. Gemüse darin andünsten, Linsen hinzufügen; danach gehackte & passierte Tomaten & Gemüse-Flüssigkeit (auf ca. 400 ml aufgefüllt) hinzu; alles 10-15 min köcheln lassen; gelegentlich umrühren.

Kidneybohnen & Mais unterheben; alles mit Tomatenmark abbinden & je nach gewünschter Schärfe abschmecken & verfeinern; Basilikum b. Servieren überstreuen. Dazu passt frisches Baguette, Reis oder Nudeln.

Variationen:

Bemerkungen:

Uli: Spanien 2014

Quellen / Links:

Linsen-Chili_kochbar.de
