

REZEPTE DURCH DAS JAHR



Chili

SIN CARNE



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.
Sektion Niedersachsen

Empfohlen von

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Beweglichkeit

in Kooperation mit der DGE

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 einem großen Topf erhitzen, **Zwiebel** darin glasig dünsten. **Paprika** und Knoblauch hineingeben und 5 Minuten andünsten.
- 3** | Stückige **Tomaten**, **rote Linsen** und **Chili** dazu geben, mit der **Brühe** ablöschen und etwa 10 min köcheln lassen.
- 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