

15) Rotes Linsen-Chili

Zutaten:

- 2 rote Paprikaschoten
- 2 Möhren
- 3 kleine, rote Chilischoten
- 35 g frischer Ingwer
- 3 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Öl, 3 EL Zucker, 1 TL Kreuzkümmel, 1TL gemahlener Koriander
- 150 g rote Linsen
- 2 EL rote Currypaste
- 1 Dose stückige Tomaten (850 ml)
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Kichererbsen (425 ml), 1 Dose Kidneybohnen (425 ml)

Zubereitung:

Paprika putzen, halbieren, waschen und dabei die Kerne entfernen. Paprika in Würfel schneiden. Möhren schälen, putzen und in Würfel schneiden. Chili waschen. Ingwer schälen und fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch und Chili darin ca. 2 min. andünsten. Mit Zucker betreuen, leicht karamellisieren lassen. Paprika, Möhren und Linsen dazugeben, ca. 2 min. mit andünsten und Currypaste einrühren. Tomaten zugeben, Brühe dazu gießen, mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Koriander würzen. Aufkochen und 15-20 min. köcheln lassen. Kichererbsen und Kidneybohnen in ein Sieb gießen, abspülen und abtropfen lassen. Ca. 5 min. vor Ende der Garzeit in den Chili-Eintopf geben. Chili abschmecken und mit Pfeffer bestreuen.