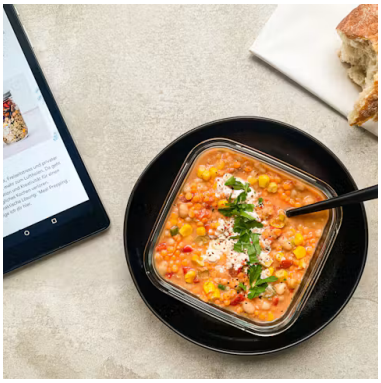

Feuriges rote Linsen Chipotle-Chili

30–35 Min

Zutaten für 2 Portionen

= Kotányi Produkte

1 Stk.	Kleine weiße Zwiebel
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 Stk.	Rote Paprika
150 g	Rote Linsen
1 EL	Sesamöl
200 ml	Gemüsesuppe
1	Dose gehackte Tomaten (400g)
240 g	Weiße Bohnen (Abtropfgewicht)
80 g	Mais (Abtropfgewicht)
2 EL	Sauerrahm
1 Stk.	Jungzwiebel
1 TL	Mehl
1 TL	Chipotle Smoked Chili
1 Prise	Pfeffer bunt ganz
1 TL	Meersalz jodiert grob
1 TL	Kreuzkümmel gemahlen
1 TL	Garam Masala

Zubereitung

1. Im ersten Schritt die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine kleine Würfelchen schneiden. Nun die Paprika entkernen und ebenfalls in feine Würfel schneiden.
2. Nun in einem Topf etwas Sesamöl erhitzen und die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin anschwitzen. Paprika beimengen und ebenfalls anbraten. Anschließend die Linsen hinzugeben und für etwa 3 Minuten anbraten.
3. Im nächsten Schritt mit der Gemüsesuppe ablöschen. Nun werden die gehackten Tomaten hinzugefügt. Alles sollte für etwa 10 Minuten kochen, bis die Linsen gegart sind. Mit Kotányi Salz und Pfeffer abschmecken. Nun Cumin und Garam Masala unterrühren.
4. Danach die Bohnen und den Mais hinzugeben. Sauerrahm mit 1 TL Mehl mischen und für weitere 10 Minuten kochen lassen. Am Ende mit geschnittenen Jungzwiebelringen und Kotányi Chipotle Smoked Chilis würzen.