

Chili sin carne

Zubereitungszeit **1 Stunde**
Kalorien pro Portion **607**



Zutaten für 4 Personen

2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
1 rote Paprika
1 Dose Linse
2 EL Pflanzenöl
1 TL Chiliflocken
2 TL gemahlener Koriander
2 TL Cumin
1 EL geräuchertes Paprikapulver
1 EL Oregano
1 gehackte Tomaten aus der Dose
100 ml Kikkoman Teriyaki Sauce mit geröstetem Knoblauch
1 Süßkartoffel
1 Dose Kidneybohnen
8 EL Hafer-Joghurt
4 Blättchen Koriander
8 Tortillawraps

1. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch pressen.
2. Paprika halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden. Linsen abtropfen lassen.
3. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten, Paprika, Chiliflocken, Koriander, Cumin, Paprikapulver und Oregano zugeben und 1-2 Minuten braten.
4. Linsen, Tomaten, 300 ml Wasser und Teriyaki Sauce zugeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
5. Süßkartoffel schälen, waschen und in Würfel schneiden.
6. Kidneybohnen abtropfen lassen, mit Süßkartoffeln zum Chili geben und weitere ca. 20-25 Minuten köcheln lassen.
7. Chili sin carne mit Joghurt und Koriander garnieren und mit Tortillas servieren.

Tipp: Erhöhe die Linsen- oder Bohnen-Menge oder serviere das Gericht mit Reis, um mehr Portionen zu erhalten.

Guten Appetit!