

LINSEN-CHILI

Vorbereitungszeit: 5 Minuten | Gesamtzeit: 30 Minuten | Portionen: 10

Zutaten:

- 2 EL (30 ml) Rapsöl
- 500 g gelbe Zwiebel, gehackt
- 1 kg Champignons, gehackt
- 2 EL (30 ml) Worcestershire-Soße (weglassen für vegane Variante)
- 60 g Tomatenmark
- 500 g ganze rote Linsen, trocken
- 60 g Chilipulver
- 3 EL (45 g) Kreuzkümmel
- 3 EL (45 ml) Ahornsirup

- 1 EL (15 g) Knoblauchpulver
- 1 TL (5 g) schwarzer Pfeffer, fein gemahlen
- 1,5 l natriumarme Gemüsebrühe
- 600 g gehackte Tomaten aus der Dose
- 500 ml Tomatensauce

Optionale Beilagen:

- 250 g Cheddar-Käse, geraspelt (pflanzlich für vegane Variante)
- 5 EL (75 g) Frühlingszwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten

Zubereitung:

1. In einem großen Topf bei mittlerer Hitze das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.
2. Champignons und Worcestershire hinzufügen und etwa 10 Minuten kochen, bis die Pilze anfangen, braun zu werden.
3. Das Tomatenmark hinzufügen und gut umrühren, damit es sich gleichmäßig verteilt. 4 Minuten kochen lassen.
4. Linsen, Chilipulver, Kreuzkümmel, Ahornsirup, Knoblauch, Pfeffer und Brühe hinzugeben. Gut umrühren, damit sich alles verbindet.
5. Tomaten und Tomatensauce zugeben. Einmal aufkochen, dann auf ein Köcheln reduzieren und 25 Minuten köcheln lassen.
6. Vom Herd nehmen und wahlweise mit etwas Käse und Frühlingszwiebeln garniert servieren.

Tipp des Küchenchefs:

Wenn Sie bereits gekochte Linsen vom Vortag zur Hand haben und diese verwerten möchten, können Sie einfach die doppelte Menge Linsen mit der Hälfte der Brühe zubereiten.