

- Rezept der Woche -

## Chili sin Carne

### Zutaten für vier Personen:

- 150 g Möhren
- 2 Selleriestangen
- 1 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Tomaten (frisch oder stückige Tomaten aus der Dose)
- 1 Dose Kidneybohnen (400 g)
- 1 Dose Mais (400 g)
- 1-2 Paprika (optional)
- 120 g Rote Linsen
- 400 g Basmatireis
- 250 ml Gemüsebrühe
- Je ein 1 TL Thymian, Chilipulver und Paprikapulver
- Frische Petersilie
- Salz und Pfeffer
- Öl zum Braten
- 2 EL Zitronensaft

### Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln
- Möhren, Sellerie und Paprika (optional) fein würfeln
- Bohnen und Mais abgießen und abtropfen lassen
- Ggfs. Tomaten in Stücke schneiden
- Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln einige Minuten darin glasig andünsten
- Möhren, Sellerie, Linsen und Paprika (optional) in den Topf geben und anbraten
- Knoblauch und Gewürze zugeben und kurz mit anbraten
- Tomaten, Bohnen, Mais und Brühe zugeben und ca. 20 min bei geringer Hitze köcheln lassen, dann mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker und Zitronensaft abschmecken
- Währenddessen den Reis nach Packungsanleitung kochen
- Das Chili mit Reis und Petersilie servieren

**Guten Appetit!**