

# Rezept des Monats

Jänner 2025

## Wärmendes Linsen-Chili

### Zutaten (4 Portionen):

- 100 g rote Linsen
- 250 g Wasser
- 1 Dose geschälte Tomaten
- 1 EL Suppengewürz oder 1 Gemüsebrühwürfel
- 1 Stück rote Zwiebel
- 1 Stück Paprika rot
- 3 mittelgroße Karotten
- 2 EL Olivenöl
- 20 g Tomatenmark
- 2 TL Paprikapulver (nach Belieben Chili-Pulver)
- 2 TL Kräuter der Provence (oder Oregano/Rosmarin)
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 1 große Dose Mais
- Salz, Pfeffer

### So wird's gemacht:

Gemüse in kleine Würfel schneiden. Einen Topf mit dem Olivenöl erhitzen, das Gemüse darin anbraten. Tomatenmark, Suppengewürz, Gewürze und Kräuter dazugeben. Mit den geschälten Tomaten (aus der Dose) und dem Wasser ablöschen. Die roten Linsen abwiegen, in einem Sieb unter laufendem Wasser abspülen und dann ebenfalls in den Topf geben. Das ganze mind. 30 min köcheln lassen (evtl. Wasser hinzugeben). Dann die abgespülten Kidneybohnen und Mais dazugeben und weitere 20 min köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

*Serviertipp: Als Beilage passen am besten Ofenkartoffel oder Fladenbrot. Für mehr Frische können Sie noch einen Beilagensalat (z.B. Vogerlsalat) servieren.*



Guten Appetit wünschen die Diätologinnen

Angelika Straka und Leonie Meil