

Veganes Chili mit roten Linsen von Patrizia Stefanov

Mengen für 10 Personen

500 g rote Linsen
4 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen, gepresst
2-4 scharfe Chilischoten (sehr fein gehackt, je nach Geschmack)
800 ml Pizzatomen, stückig
1 L Gemüsebrühe
2 Dosen Mais
2 Dosen Kidneybohnen
7 Essl. Tomatenmark
2 grüne Paprika
1 Tafel Zartbitterschokolade
2 Essl. Kreuzkümmel (Cumin)
2 Essl. Oregano
1 TL Koriander (gemahlen)
2 TL. Salz
2 TL Pfeffer
Öl

In einem großen Topf etwas Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig braten. Den Knoblauch und die roten Linsen dazu geben. Mit dem Salz, Pfeffer, Koriander und Kreuzkümmel würzen und die Chilis dazu geben. Alles zusammen unter Rühren kurz anbraten.

Pizzatomen, Tomatenmark und 1 l Brühe einrühren und ca. 15 Minuten köcheln, dabei ab und zu umrühren. Anschließend auch Mais, Paprika, Kidney-Bohnen, Oregano und Schokolade dazu geben und weitere 15 Minuten köcheln.