



## Deftiges Bohnen-Linsen-Chili

mit Joghurdip und Tortillachips



20-30min



2 Personen

Ein herzhaftes Chili, das mit Linsen und Bohnen so richtig schön satt macht, ist genau das Richtige nach einem anstrengenden Tag. Eine leckere Gewürzmischung und Schokolade verfeinern den deftigen Eintopf, dazu gibt es erfrischenden Joghurt, feinen Oregano und knusprige Tortillachips.



- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Chili-con-Carne-Gewürzmischung
- 1 Dose braune Linsen
- 200g passierte Tomaten
- 1 Päckchen Zartbitterschokolade <sup>6</sup>
- 1 Gemüsebrühwürfel <sup>9</sup>
- 1 Packung Tortillas <sup>1</sup>
- 1 rote Paprika
- 5g frischer Oregano
- 1 Dose Bohnen-Mix
- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf
- Messbecher
- Sieb

Energie 848kcal, Fett 24.7g,  
Kohlenhydrate 110.0g, Eiweiß 36.9g



Den Backofen auf 220°C Umluft (240° Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken.



Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl 1-2Min. glasig anbraten. Die **1/2 der Gewürzmischung** und den **Knoblauch** hinzugeben und 2Min. mitbraten. Die **Linsen** in einem Sieb kurz mit kaltem Wasser abspülen und anschließend in das **Chili** rühren.



Mit den **passierten Tomaten** und 200ml Wasser ablöschen und die **Schokolade** und den **Brühwürfel** unterrühren. Das **Chili** bei mittlerer Hitze ca. 10Min. köcheln, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. **4 Tortillas** in Dreiecke schneiden, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz mischen und 3-5Min. im Ofen backen, bis die **Chips** knusprig sind.



Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Oreganoblättchen** von den Stängeln zupfen und fein hacken.



Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und mit der **Paprika** zum **Chili** in den Topf geben. Das **Gemüse** 5-10Min. mitköcheln lassen, bis die **Bohnen** weich sind.



Das **Bohnen-Linsen-Chili** mit der **restlichen Gewürzmischung** nach Belieben abschmecken, auf Teller oder Schüsseln verteilen und jede Portion mit einem Klecks **Joghurt** und etwas **Oregano** garniert servieren. Die **Tortillachips** dazu reichen.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**  
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an. [!\[\]\(3342c215b2a8b663596a81468d5dc314\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5e22d44aef1f9548ca8274cbfb388e9d\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b011182daf5a0527ed818f91dc4cf8f7\_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**