



## Deftiges Bohnen-Linsen-Chili

mit Joghurtdip und Tortillachips



20-30min



3-4 Personen

Ein herhaftes 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.

## Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Päckchen Chili-con-Carne-Gewürzmischung
- 2 Dosen braune Linsen
- 400g passierte Tomaten
- 1 Päckchen Zartbitterschokolade<sup>6</sup>
- 1 Gemüsebrühwürfel<sup>9</sup>
- 1 Packung Tortillas<sup>1</sup>
- 2 rote Paprika
- 5g frischer Oregano
- 1 Dose Bohnen-Mix
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 703kcal, Fett 19.6g, Kohlenhydrate 94.4g, Eiweiß 29.1g



### 1. Zwiebel schneiden

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.



### 2. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** in einem großen 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.



### 3. Tomaten hinzufügen

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. Die **Tortillas** in Dreiecke schneiden, auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit 1-2EL Olivenöl und 1 Prise Salz mischen und 3-5Min. im Ofen backen, bis die **Chips** knusprig sind.



### 4. Paprika schneiden

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



### 5. Gemüse hinzufügen

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.



### 6. Anrichten und servieren

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.