

# Veganes Chili sin carne



## Zutaten: 4 Portionen

- 1 Tasse rote Linsen
- 1 Dose Mais
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 2 Stück Karotten
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 EL Rapsöl
- Gemüsebrühepulver
- Salz, Pfeffer
- Chilipulver
- ca. 50ml Wasser



## Zubereitung:

- Linsen unter fließendem Wasser abspülen. Mit 2 Tassen Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Abgießen und beiseitestellen.
- Karotten schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
- Rapsöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin glasig andünsten. Knoblauch und Karotten zugeben, kurz mitanschwitzen. Gehackte Tomaten und ein wenig Wasser zugeben. Alles aufkochen lassen.
- Bohnen und Mais zugeben. Mit Gewürzen kräftig abschmecken. Alles etwa 5 Minuten köcheln lassen.
- Linsen zugeben, weiter köcheln lassen, bis die Linsen warm sind. Nochmal abschmecken. Alles anrichten und servieren.