Linsen-Chili für die Arbeitswoche

Meal Prep & Vorkochen · 5 Portionen · Arbeitszeit 15 Min. · Gesamtzeit 50 Min.

Rezept online

ZUTATEN

- 1 Zwiebel, halbiert
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprika, in Stücken
- 1 Möhre, in Stücken
- 20 g Olivenöl
- 2 TL Kreuzkümmel
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1/2 TL Chiliflocken
- 1 EL Tomatenmark
- 150 g rote Linsen
- 400 g stückige Tomaten
- 400 g Wasser
- 1 TL Gemüsebrühpaste
- 1 Dose Kidneybohnen (400 g), abgespült
- 1 Dose Mais (285 g), abgetropft
- 1 TL Salz, 1 TL Kakao (nach Belieben)

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel, Knoblauch, Paprika und Möhre in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Öl zugeben und **4 Min./120°C/Stufe 1** andünsten.
2. Gewürze und Tomatenmark zugeben und **1 Min./120°C/Stufe 1** anrösten.
3. Linsen, Tomaten, Wasser, Brühpaste und Salz zugeben und **20 Min./100°C/Linkslauf/Stufe 1** köcheln lassen, Gareinsatz als Spritzschutz aufsetzen.
4. Bohnen, Mais und Kakao zugeben und **5 Min./100°C/Linkslauf/Sanftrührstufe** erhitzen. Abkühlen lassen und portionieren.

> **Tipp:** Das Chili schmeckt am zweiten Tag noch besser. Abwechslung bringen täglich andere Toppings: Reis, Ofenkartoffel, Nachos oder Joghurt mit Limette.

Heruntergeladen am 25.11.2026 von https://www.tm5-rezepte.de/