

Chili-Linsen



Zubereitung

Für 4 Personen

1 Die Linsen mit reichlich kaltem Wasser bedeckt in eine mittlere Pfanne geben. Die Chilischoten der Länge nach aufschneiden, entkernen und beifügen. Die Zwiebel schälen, halbieren und jede Hälfte mit je 1 Lorbeerblatt und 1 Gewürznelke bestecken. Die Zwiebelhälften ebenfalls zu den Linsen legen. Diese zugedeckt je nach Qualität 25–35 Minuten weich garen.

2 Inzwischen für die Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Peperoni halbieren, entkernen und in kleine Würfelchen schneiden. Die Oreganoblättchen von den Zweigen zupfen und hacken.

Zutaten

300 g Linsen, grün
2 Stück Chilischoten, rot
1 Stück Zwiebel, klein
2 Stück Lorbeerblätter
2 Stück Gewürznelken

Sauce:

1 Stück Zwiebel, gross
2 Stück Knoblauchzehen
400 g Peperoni, gemischt, rot und gelb
0.5 Bund Oregano
4 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Tomatenpüree
1 Teelöffel Paprika, edelsüss
2 Messerspitze Cayennepfeffer
400 g Pelatitomaten, gehackt
2 dl Gemüsebouillon
Salz
1 Esslöffel Zitronensaft

3 In einer eher weiten Pfanne das Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Peperoni darin unter Wenden 3–4 Minuten andünsten. Dann das Tomatenpüree beifügen, Paprika und Cayennepfeffer darüberstäuben und alles nochmals gut 1 Minute dünsten. Dann Pelatitomaten, Bouillon und Oregano beifügen. Alles zugedeckt 15 Minuten kochen lassen.

4 Die Linsen abschütten und gut abtropfen lassen. Zur Tomaten-Peperoni-Sauce geben. Alles mit Salz, Zitronensaft sowie wenn nötig etwas Cayennepfeffer abschmecken und noch 5 Minuten offen kochen lassen.

Als fleischloses Gericht serviert, passen dazu Salzkartoffeln oder Taco-Chips.