

Chili sin carne

Gesamtzeit **60 Min.** 60 Min. Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2.428 kJ / 580 kcal

Fett: **3,7 g** Eiweiß: **30,9 g**
Kohlenhydrate: **92,9 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

2	Zwiebeln
4	Knoblauchzehen
1	rote Paprika
1	Dose Linse
2 EL	Pflanzenöl
1 TL	Chiliflocken
2 TL	gemahlener Koriander
2 TL	Cumin
1 EL	geräuchertes Paprikapulver
1 EL	Oregano
1	gehackte Tomaten aus der Dose
100 ml	<u>Kikkoman Teriyaki Sauce mit geröstetem Knoblauch</u>
1	Süßkartoffel
1	Dose Kidneybohnen
8 EL	Hafer-Joghurt
4	Blättchen Koriander
8	Tortillawraps

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch pressen. Paprika halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden. Linsen abtropfen lassen.

Schritt 2

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten, Paprika, Chiliflocken, Koriander, Cumin, Paprikapulver und Oregano zugeben und 1-2 Minuten braten. Linsen, Tomaten, 300 ml Wasser und Teriyaki Sauce zugeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Schritt 3

Süßkartoffel schälen, waschen und in Würfel schneiden. Kidneybohnen abtropfen lassen, mit Süßkartoffeln zum Chili geben und weitere ca. 20-25 Minuten köcheln lassen. Chili sin carne mit Joghurt und Koriander garnieren und mit Tortillas servieren.