

# Chili sin Carne

Zutaten für 4 Personen

**Zubereitungszeit** 40 Minuten

**Schwierigkeit** einfach

## Zutaten

### Für das Chili

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Bratöl
- 4 EL Tomatenmark
- 250 ml Gemüsebrühe
- 800 g stückige Tomaten
- 450 g Mais
- 500 g Kidneybohnen
- 250 g braune Linsen
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Rauchpaprika Würzöl
- 1 TL Chili Würzöl
- 2 TL Mediterranes Würzöl

### Für das Topping

- 100 ml Sojajoghurt
- 2 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer



## Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch hacken und in einem großen Topf in Bratöl anschwitzen. Tomatenmark dazugeben und kurz mitbraten. Mit Gemüsebrühe und stückigen Tomaten ablöschen. Abgetropften Mais, Kidneybohnen und Linsen dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zirka 30 Minuten köcheln lassen. Mit Würzölen abschmecken. Sojajoghurt mit Zitronensaft und Salz und Pfeffer verrühren und als Topping zu jeder Portion servieren. Dazu passt Reis oder Fladenbrot.