



Gesamt: 35min
Zubereitung: 35min



5 Portion/en



einfach

Zutaten

basisch, veganes Rote Linsen Chili



500 Gramm passierte Tomaten
400 Gramm Wasser
200 Gramm rote Linsen
1 Teelöffel Gemüsebrühe
3 Prisen Chilipulver
2 Dosen Kidneybohnen 400g
1 Dose klein Mais
Salz/Pfeffer zum abschmecken
1 rote Paprika
50g Tomatenmark
50g Öl

Zubereitung

1 Zwiebel halbiert und 2 Knoblauchzehen geschält in den  geben, 1 rote Paprika in stücke dazu und 5 sec Stufe 5 zerkleinern.

Mit Spatel nach unten schieben, 50g Tomatenmark und 50g Öl dazu und 4 min Varoma  ohne Deckel dünsten.

400g Wasser, 1 TL Brühe, 200g roteLinsen, 500g passierte Tomaten und 3 prisen Chilipulver dazu und 20 min 100 Grad Stufe  Garen.

2 Dosen Kidneybohnen abseihen, abwaschen und in den  geben zusammen mit dem Mais, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 10 sec  Stufe 3 vermischen.

Lecker dazu sind Dinkel Kräcker



Achtung:

Bitte beachten Sie, dass der Mixtopf des TM5 ein größeres Fassungsvermögen hat als der des TM31 (Fassungsvermögen von 2,2 Litern anstelle von 2,0 Litern beim TM31). Aus Sicherheitsgründen müssen Sie daher die Mengen entsprechend anpassen, wenn Sie Rezepte für den Thermomix TM5 mit einem Thermomix TM31 kochen möchten. **Verbrühungsgefahr durch heiße Flüssigkeiten:** Die maximale Füllmenge darf nicht überschritten werden. Beachten Sie die Füllstandsmarkierungen am Mixtopf!

Dieses Rezept wurde dir von einer/m Thermomix-Kundin/en zur Verfügung gestellt und daher nicht von Vorwerk Thermomix getestet. Vorwerk Thermomix übernimmt keinerlei Haftung, insbesondere im Hinblick auf Mengenangaben und Gelingen. Bitte beachte stets die Anwendungs- und Sicherheitshinweise in unserer Gebrauchsanleitung.

Autor: Zylle Quelle: <http://www.rezeptwelt.de>