Du brauchst

(für 10 Personen):

5 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
1000g Gestückelte Tomaten (Dose)
1000ml Gemüsebrühe
3 Dosen Mais
3 Dosen Kidneybohnen
500g Rote Linsen
Olivenöl
Chili
Oregano
Paprikapulver
Salz und Pfeffer
z.B. Fladenbrot oder Tortillas als Beilage (nicht glutenfrei)

Los gehts!

1. Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein hacken, Mais und Bohnen abgießen.
2. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig andünsten. Nun die Linsen hinzugeben und für ca. 3 Minuten mitbraten.
3. Kidneybohnen und Mais hinzugeben und mit Tomaten und Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Chili würzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind.
4. Zum Schluss Oregano hinzugeben, nochmals abschmecken und z.B. mit Fladenbrot servieren.

Guten Appetit!