

MEDITERRANES LINSEN-CHILI

Vorbereitungszeit: 30 Minuten | Gesamtzeit: 1 Stunde 10 Minuten | Portionen: 15

Eine leichtere Variante eines klassischen Chilis. Hier haben wir Putenhackfleisch mit Linsen gemischt und gewürfelte Zucchini und viel italienische Petersilie zu der klassischen Chilibasis aus Brühe und Tomaten hinzugefügt.

Zutaten:

- 2 Esslöffel (30 ml) Rapsöl
- 1 Tasse (250 ml) Zwiebel, gehackt
- 1 Tasse (250 ml) Zucchini, klein gewürfelt
- je 5 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Teelöffel (10 ml) Salz
- 1 Teelöffel (5 ml) schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 500 g Putenfleisch, gemahlen
- 250 g ganze rote Linsen, trocken
- 2 Tassen (500 ml) gewürfelte Tomaten, aus der Dose
- 1 Esslöffel (15 ml) getrockneter Oregano
- je 2 Lorbeerblätter
- 950 ml natriumarme Hühnerbrühe
- 1/3 Tasse (75 ml) italienische Blattpetersilie, frisch gehackt

Nährwertangaben

Portionsgröße: 2/3 Tasse (150 ml)

Pro Portion:

- Kalorien 80	- Zucker 2 g
- Fett gesamt 2,5 g	- Eiweiß 9 g
- Gesättigtes Fett 0 g	- Natrium 370 mg
- Cholesterin 15 mg	- Kalium 166 mg
- Kohlenhydrate 6 g	- Folsäure 38 mcg
- Ballaststoffe 2 g	

Zubereitung:

1. In einem großen Topf mit schwerem Boden oder einem Dutch Oven das Öl bei mittlerer bis starker Hitze erhitzen und die Zwiebeln und Zucchini hinzufügen. Das Gemüse 6-7 Minuten lang anbraten, bis es weich ist. Knoblauch, Salz und Pfeffer einrühren und eine weitere Minute kochen.
2. Putenfleisch hinzufügen und kochen, bis es braun wird. Linsen, Tomaten, Oregano, Lorbeerblatt und Brühe hinzugeben.
3. Zum Kochen bringen und dann auf ein Köcheln reduzieren. Teilweise zugedeckt 30-40 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind und der Geschmack vollständig aufgenommen wurde.
4. Vor dem Servieren die Lorbeerblätter entfernen.
5. 2 Tassen (500 ml) des Chilis abnehmen, in eine Küchenmaschine geben und pürieren. Wieder zum restlichen Chili geben und servieren. Mit italienischer Petersilie garnieren.

