

Berglinsen-Chili

entweder

- **vegetarisch**

oder

- **mit Gehacktem**

oder

- **mit Hähnchenbrust im Serranoschinken-Mantel**

Zutaten (für 2 Personen):

- **vegetarisch**
200 g Berglinsen
1 Zwiebel
2-3 Zehen Knoblauch gehackt
1-2 TL frischer Ingwer gerieben
1 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark scharf
1 Dose geschälte Tomaten (San Marzano)
200 ml Gemüsebrühe
1 rote Paprika in mittelgroße Würfel geschnitten
1 Karotte in kleine Würfel geschnitten
Chili, Thymian, Bohnenkraut, Harissa-Gewürzmischung (bestehend aus: Chilies, Knoblauch, Koriander, Kümmel, Cumin, Krauseminze)
Tomatenessig und/oder Balsamico
Pfeffer, Salz
2 EL frische glatte Petersilie gehackt
- **mit Gehacktem**
150 g Berglinsen
1 Zwiebel
2-3 Zehen Knoblauch gehackt
1-2 TL frischer Ingwer gerieben
1 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark scharf
1 Dose geschälte Tomaten (San Marzano)
200 ml Gemüsebrühe
1 rote Paprika in mittelgroße Würfel geschnitten
1 Karotte in kleine Würfel geschnitten
Chili, Thymian, Bohnenkraut, Harissa-Gewürzmischung (bestehend aus: Chilies, Knoblauch, Koriander, Kümmel, Cumin, Krauseminze)
Tomatenessig und/oder Balsamico
Pfeffer, Salz
2 EL frische glatte Petersilie gehackt

250 g Gehacktes
- **mit Hähnchenbrust im Serranoschinken-Mantel**
150 g Berglinsen
1 Zwiebel
2-3 Zehen Knoblauch gehackt
1-2 TL frischer Ingwer gerieben
1 EL Olivenöl

2 EL Tomatenmark scharf
1 Dose geschälte Tomaten (San Marzano)
200 ml Gemüsebrühe
1 rote Paprika in mittelgroße Würfel geschnitten
1 Karotte in kleine Würfel geschnitten
Chili, Thymian, Bohnenkraut, Harissa-Gewürzmischung (bestehend aus: Chilies, Knoblauch, Koriander, Kümmel, Cumin, Krauseminze)
Tomatenessig und/oder Balsamico
Pfeffer, Salz
2 EL frische glatte Petersilie gehackt

2 Stücke Hähnchenbrust
Chilipaste, Pariser Pfeffer (Mischung aus: Pfeffer, Paprika, Zwiebeln, Tomaten, Koriander)
2-3 Scheiben Serranoschinken

Zubereitung:

- **vegetarisch**
Berglinsen 2-3 Stunden einweichen, dann abgießen.
Zwiebeln mit Knoblauch und Ingwer im Olivenöl andünsten, Tomatenmark kurz mit anbraten. Gemüsebrühe und Tomaten hinzufügen.
Würzen mit Chili, Thymian, Bohnenkraut, Harissa-Gewürzmischung.
Aufkochen, bissfest garen (ca. 25-30 Minuten) und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Tomatenessig und/oder Balsamico hinzufügen.
Vor dem Servieren mit frischer Petersilie bestreuen.
- **mit Gehacktem**
Berglinsen 2-3 Stunden einweichen, dann abgießen.
Zwiebeln mit Knoblauch und Ingwer im Olivenöl andünsten, Gehacktes hinzugeben und anbraten, anschließend Tomatenmark hinzufügen und kurz mit anbraten. Gemüsebrühe und Tomaten hinzufügen.
Würzen mit Chili, Thymian, Bohnenkraut, Harissa-Gewürzmischung.
Aufkochen, bissfest garen (ca. 25-30 Minuten) und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Tomatenessig und/oder Balsamico hinzufügen.
Vor dem Servieren mit frischer Petersilie bestreuen.
- **mit Hähnchenbrust im Serranoschinken-Mantel**
Berglinsen 2-3 Stunden einweichen, dann abgießen.
Zwiebeln mit Knoblauch und Ingwer im Olivenöl andünsten, Tomatenmark kurz mit anbraten. Gemüsebrühe und Tomaten hinzufügen.
Würzen mit Chili, Thymian, Bohnenkraut, Harissa-Gewürzmischung.
Aufkochen, bissfest garen (ca. 25-30 Minuten) und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Tomatenessig und/oder Balsamico hinzufügen.

Zubereitung (Berglinsen-Chili vegetarisch) in eine Auflaufform füllen.

Hähnchenbrust mit Chilipaste und Pariser Pfeffer einreiben, mit dem Serranoschinken umwickeln.

In der Pfanne anbraten. Ein Gitter auf die Auflaufform legen und die Hähnchenbrüste darauflegen (sie bleiben dann schön knusprig).

Im Ofen bei Umluft 180 Grad zirka 15 Min. garen.