



aareguet.ch Linsä-Chili mit Aareböhdli

Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel
3 Knoblauch
aareguet.ch Rapsöl
8 dl Wasser
250 g aareguet.ch Linsä
1 Dose Pelati
200 g gekochte schwarze Aareböhdli
1 Dose Mais
1 Peperoni
3 EL Tomatenpüree
1 EL Paprika
wenig Chiliflocken oder Salz

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden und mit aareguet.ch Rapsöl andünsten
 2. aareguet.ch Linsä ohne Salz für 20 Minuten kochen
 3. Alle Zutaten zu den Linsen geben, ca. 10 Minuten weiterköcheln.
- Crème fraiche (Sauerrahm) und einen Saisonsalat dazu servieren.

weitere Infos ↴

