Arche Nordfriesland e.V.

Ute Iwersen

**Exotisches Linsen-Chili**

*Meine/unsere Suppe kommt aus*: Togo/ Ghana

*Was ist das Besondere an dieser Suppe? Was verbinden Sie mit dieser Suppe?*

Sie schmeckt allen Einheimischen , sofern sie Linsen und Schärfe mögen. Sie verbindet uns mit unseren Freunden aus Togo und Ghana. Früher sind die friesischen Seefahrer in die weite Welt gereist und haben Gewürze und neue Lebensmittel mitgebracht. Heute kommen Leute aus Afrika hier her und sind uns gut gesinnt und feiern gern mit uns. WELCOME!

**Zutaten (für 4 Personen):**

1Gemüsezwiebel

2 EL Tomatenmark

1,5 EL Gemüsebrühe,Pulver

250g getrocknete Tellerlinsen

1 Lorbeerblatt

1 kleine rote Chilischote, evtl. Chilipulver

je eine rote und grüne Paprikaschote

1 Dose Ananas (230ml)

1 EL Rotwein-Essig, bis dahin vegetarisch,vegan,

evtl. Schmand und Taco-Chips zum Anrichten

typisch : 300gr Hähnchenfilet und Hühnerbrühe

*Wo erhältlich:* im Internationalen Laden (Hauptstr. Niebüll), auf dem Wochenmarkt, Pack-und-Schnack Niebüll

**Zubereitung:**

Zwiebel schälen, würfeln und im heißen Öl andünsten. Tomatenmark mit anschwitzen.

1Liter Wasser angießen, aufkochen und Brühe einrühren. Linsen abspülen und mit Lorbeer in den Topf geben, aufkochen. Zugedeckt 35-40 Minuten köcheln.

Chili waschen, entkernen und fein schneiden. Paprika putzen, waschen und klein schneiden. Beides nach ca20 Minuten zufügen und mitgaren.

Ananas abtropfen lassen und in Stücke schneiden.

Evtl: Hähnchenfilet waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben oder Streifen schneiden, im heißen Öl anbraten.

Ananas und evtl. Geflügel ca . 5 Minuten vor Ende der Garzeit zufügen und mitgaren.

Das Linsen-Chili mit Salz,Pfeffer, Chilipulver und Essig abschmecken.

Mit einem Klecks Schmand und Taco-Chips anrichten, wenn gewünscht.

Guten Appetit 😊