

*Deftiger Eintopf für die kalte Jahreszeit.*

1	2 x	Zwiebeln, rot	Die Zwiebeln und den Knoblauch pellen, die Paprika entkernen und alles in feine Würfel schneiden. In einem hohen Topf mit etwas Öl bei mittlerer Hitze anschwitzen.
	1 x	Knoblauchzehe	
	1 x	Paprika, rot	
	2 EL	Öl	
2	250 g	Linsen, rot	Sobald die Zwiebeln glasig sind, die Linsen hinzugeben und für ca. 2 Minuten mit anschwitzen.
3	350 ml	Gemüsebrühe	Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die gehackten Tomaten hinzugeben. Alles für weitere 10 Minuten kochen, bis die Linsen fast gar sind.
	400 ml	Tomaten, gehackt	
4	400 ml	Bohnen, weiß	Die weißen Bohnen, den Mais sowie den Cayennepfeffer unterrühren, für weitere 2 Minuten köcheln lassen und mit Lauchzwiebeln und Naturjoghurt garniert servieren.
	100 g	Mais	
	2 TL	Cayennepfeffer	
	2 EL	Naturjoghurt	
	30 g	Lauchzwiebeln	

**i** Nährwerte pro Portion: 490kcal, 60g Kohlenhydrate, 13g Fett, 33g Eiweiß