

Chili mit Grünkern



Zutaten

200 g Grünkern
2 Zwiebeln, halbiert
2 Knoblauchzehen
Blättchen von 1 Bund Petersilie
40 g Tomatenmark
10 g natives Olivenöl extra
180 g rote Paprika, in Stücken
1-2 Chilischoten, halbiert, in Scheiben
200 g Zucchini, halbiert, in Scheiben
400 g stückige Tomaten aus der Dose
600 g Wasser
1 TL Salz
2 Prisen frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 TL Paprikapulver, edelsüß
1/2 TL Kreuzkümmelpulver
1 TL Kakaopulver
1/2 TL Zimtpulver
140 g Mais aus der Dose, abgetropft
400 g Kidneybohnen aus der Dose, abgetropft

Zubereitung

Grünkern in den Mixtopf geben und 15 Sek. / Stufe 8 grob schroten.

In eine Schüssel umfüllen.

Zwiebel, Knoblauch und Petersilie in den Mixtopf geben und 5 Sek. / Stufe 5 zerkleinern.

Mit dem Spatel nach unten schieben.

Tomatenmark und Olivenöl dazugeben für 3 Min. / 120°C / Stufe 2 andünsten.

Paprika und Chili dazugeben und 5 Sek. / Stufe 5 zerkleinern.

Geschroteten Grünkern, Zucchini, Tomaten, Wasser, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Backkakao und Zimt dazugeben, alles 25 Min. / 100°C / Linkslauf / Stufe 1 kochen.

Mais und Bohnen dazugeben, mit dem Spatel unterrühren und weitere 5 Min. / 90°C / Linkslauf / Stufe 2 erhitzen.

Das Chili in Schüsseln anrichten und servieren.