

07. Hauptspeisen

Chili Con Grünkern [Nr.281]

Menge: für 4-6 Personen (ca. 2 kg)

Zutaten:

130 g	Grünkern
130 g	Zwiebeln, halbiert
1 Stck.	Knoblauchzehe
1 Stck.	rote Chilischote, getrocknet
20 g	Olivenöl
1 TL	Salz
1-2 Msp.	Paprika rosenscharf
5 Zweige	Thymian, abgezupft
1 EL	Balsamico, dunkel
40 g	Tomatenmark
500 g	Wasser
1 geh. TL	Gewürzpasta für Gemüsebrühe, selbst gemacht oder 1 Würfel Gemüsebrühe (für 0,5 l)
500 g	passierte Tomaten
1 Stck.	rote Paprika (ca. 200 g), in Würfeln (2 cm)
1 Stck.	Dose Kidneybohnen (400 g), abgetropft
1 Stck.	Dose Mais (225 g), abgetropft


Zubereitung:

1. Grünkern in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 8 schroten und umfüllen.
2. Zwiebeln, Knoblauch und Chili in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
3. Öl zugeben und 3 Min./120°C/Stufe 1 dünsten.
4. Grünkernschrot, Salz, Paprikapulver, Thymian, Balsamico, Tomatenmark, Wasser, Gewürzpasta, passierte Tomaten und Paprikawürfel zugeben und 30 Min./100°C/Stufe 1 garen.
5. Kidneybohnen und Mais zugeben, 5 Min./100°C/Stufe 1 erwärmen und sofort mit einem dunklen Brot servieren.