Grünkern-Chili

Zutaten:

- 130 g Grünkernschrot
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Olivenöl
- etwas Paprika, rosenscharf
- 1 EL Balsamico
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Dose Mais
- 2 Zwiebeln
- 1 rote Chilischote, getrocknet
- 1 TL Salz
- 5 Zweige Thymian
- 40 g Tomatenmark
- 500 g passierte Tomaten
- 1 Dose Kidneybohnen

Zubereitung:

- Paprika waschen und Kerne entfernen, Zwiebeln schälen und alles in Würfel schneiden.
- Knoblauch ebenfalls schälen und zerdrücken.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln mit Knoblauch und Chili etwas andünsten.
- Tomatenmark und passierte Tomaten dazu geben und kurz aufkochen.
- Die restlichen Zutaten außer Kidneybohnen und Mais hinzufügen.
- Gut vermischen und alles im Dampfgarer bei „100 °C dämpfen“ garen.
- Am Schluss Mais und Kidneybohnen dazugeben und nochmal 5 Minuten bei 100 °C dämpfen. Alternativ auf dem Kochfeld entsprechend zubereiten.
- Chili mit Brot servieren.

Viele weitere leckere Rezepte finden Sie unter:
www.wohnfitz.de

wohnfitz GmbH | Robert-Koch-Str. 1 | 74731 Walldürn | Tel.: 06282 92620 | www.wohnfitz.de

wohnfitz
WIR SIND ZUHAUSE.