

Chili sin Carne mit Grünkern

Zutaten (für vier Portionen):

Chili sin Carne

1 Zwiebel
Öl zum Braten
2-3 Zehen Knoblauch
Chilipulver
Paprikapulver edelsüß
Paprikapulver rosenscharf
Koriandersamen, gemahlen
Zimt, gemahlen
Kreuzkümmel, gemahlen
125 g Grünkernschrot
1-2 EL Tomatenmark
300 ml Gemüsebrühe
1 Dose stückige Tomaten
1 grüne Paprika
1 Karotte
4 Stücke Zartbitterschokolade
2-3 Chilischoten
150 g Mais
250 g Pintobohnen, vorgekocht (alternativ Kidneybohnen)
1 Limette, unbehandelt
Petersilie
Oregano

Tortilla-Chips

2-4 Tortilla-Fladen
2-3 EL raffiniertes Olivenöl
Salz
Cayennepfeffer
Kreuzkümmel, gemahlen
Paprikapulver edelsüß

Zubereitung (35 Minuten, ohne Garzeiten):

Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in Öl anschwitzen, den Knoblauch hineinreiben und mit Chilipulver, Paprikapulver, Koriander, Zimt, Kreuzkümmel und dem Grünkern anschwitzen. Tomatenmark dazugeben und mit Gemüsebrühe und stückigen Tomaten angießen. Etwa 25 Minuten köcheln lassen, bis der Grünkern gar ist. Paprika entkernen und grob würfeln, die Karotte schälen und ebenfalls würfeln. Mit in das Chili geben und je nach gewünschter Konsistenz mitgaren lassen.

Zwischenzeitlich die Tortilla-Fladen in Dreiecke schneiden und auf ein ausgelegtes Backblech geben, das Öl mit Salz, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel und Paprikapulver würzen und die Dreiecke damit bepinseln. Im Ofen bei 200 Grad Minuten backen, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind.

Das Chili nach der Kochzeit mit Schokoladenstücken, fein geschnittener Chili, Mais, Bohnen, Limettenabrieb, gehackter Petersilie und Oregano verfeinern. Auf Temperatur kommen lassen, aber nicht weiter kochen. Portionsweise anrichten und mit den Tortilla-Chips servieren.

Nährwerte pro Portion:

645 kcal – 24 g Fett – 26 g Eiweiß – 79 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegan und laktosefrei.