

Grünkernchili

Zutaten für 4 Portionen

150g Grünkern, entweder als ganze Körner oder bereits geschrotet
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
evtl. Eine rote Chilischote oder Chiligewürz
20 g Olivenöl
Salz, Paprikapulver, Thymian
50 g Tomatenmark
500 g passierte Tomaten
500 g Wasser
1 Würfel Gemüsebrühe
1 rote oder gelbe Paprika (gewürfelt ca. 2 cm)
1 Dose Kidneybohnen (380 g Abtropfgewicht)
1 Dose Mais 300 g abgetropft

Zubereitung mit Thermomix®

- 1) Grünkern 5 Sek./Stufe 8 schroten und umfüllen
- 2) Zwiebel, Knoblauch und evtl. die Chilischote 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit 20 g Olivenöl 3 Min./Varoma/Stufe 1 dünsten
- 3) Grünkernschrot, Gewürze, Tomaten, Wasser und Paprika zugeben und 30 Min./100 °C/Linkslauf/Rührstufe garen.
- 4) Kidneybohnen und Mais zugeben und 5 Min./100 °C/Linkslauf/Rührstufe erwärmen und servieren.

Dazu schmeckt ein dunkles Brot.

Nährstoffe pro Portion:

370 kcal, Eiweiß 17 g, Kohlenhydrate 55 g, Fett 8 g

Zubereitung ohne Thermomix®

- 1) Zwiebel, Knoblauch und evtl. Chiligewürz oder klein geschnittene Chilischote mit 20 g Olivenöl im Topf andünsten.
- 2) Geschroteten Grünkern, Gewürze, Tomaten, Wasser und Paprika zugeben und 30 Minuten leicht köcheln lassen.
- 3) Kidneybohnen und Mais zugeben und 5 Min erwärmen und servieren.

Dazu schmeckt ein dunkles Brot.

Nährstoffe pro Portion:

370 kcal, Eiweiß 17 g, Kohlenhydrate 55 g, Fett 8 g

Ich wünsche Euch einen guten Appetit. Es würde ich sehr freuen, zu erfahren ob es Euch und Euren Kindern geschmeckt hat.

Eure Heidi