

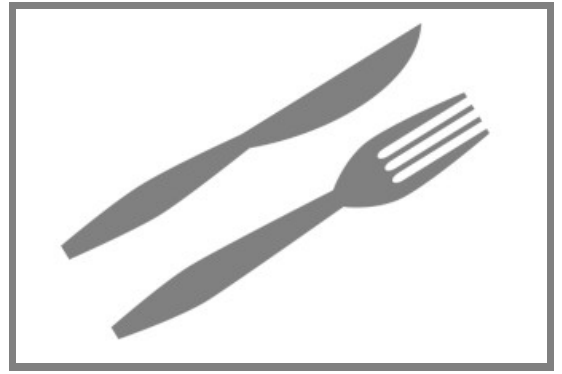
die vegetarische Variante

Chili sin carne

für 4 Personen

Zutaten

100 g Grünkern (unreife Dinkelkörner), 300 ml Gemüsebrühe, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 4-8 kleine getrocknete Chilischoten, 500 g stückige Tomaten, 70 g Tomatenmark, 40ml Olivenöl, 1 kg braune Bohnen (Abtropfgewicht), 100 ml Gemüsebrühe, 100 ml trockener Rotwein, 1 Teelöffel Salz, 4 Messerspitzen Cayennepfeffer



Zubereitung

1. Grünkern in der Gemüsebrühe 10 Minuten kochen, beiseite stellen und ziehen lassen - sie verdreifachen ihr Volumen und Gewicht - spätestens nachher im Topf!
2. Zwiebeln würfeln
3. Zwiebeln im großem Topf in Öl glasig werden lassen
4. Grünkern abgießen, restliche Gemüsebrühe auffangen
5. Grünkern portionsweise in der Pfanne im Öl anbraten
6. Tomatenmark zu den Grünkern geben und kurz mitbraten
7. Tomaten, angebratene Grünkern, ganze Knoblauchzehen, Chilischoten und Bohnen zu den Zwiebeln im Topf geben
8. das ganze mit 100 ml Gemüsebrühe und Rotwein übergießen
9. mindestens 1 Stunde kochen und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken
10. wird das Chili zu fest, die aufgefangene Gemüsebrühe löffelweise unterrühren
11. am besten schmeckt das Chili wenn es nochmal aufgewärmt wurde

Zeitbedarf

2 Stunden

dazu paßt

Baguette, Salat