

## Chili con Grünkern (vegetarisches Chilli con Carne)

130 g Grünkern (als ganze Körner) in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 8 schroten und umfüllen.

130 g Zwiebeln, halbiert

1 Knoblauchzehe

1 rote Chilischote getrocknet

in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

20 g Olivenöl

zugeben und 3 Min./Varoma/Stufe 1 dünsten

Grünkernschrot

1 TL Salz

1 TL Paprika rosenscharf

5 Zweige Thymian, frisch, nur Blättchen

2 EL Balsamico

40 g Tomatenmark

500 g Wasser

1,5 Würfel Gemüsebrühe

500 g passierte Tomaten

1 rote Paprika

(ca. 200 g) gewürfelt, (2 cm)

zugeben und 30 Min./100°C/Linkslauf/Rührst. Garen.

1 Dose Kidneybohnen (380 g)

1 Dose Mais (150 g), abgetropft

zugeben, 5 Min./100°C/Linkslauf/Rührstufe erwärmen.

nach Belieben

mit Salz, Pfeffer und

Kräuter der Provence abschmecken

und mit frischem Brot servieren.

---

---