

CHILI MIT GRÜNKERN UND BOHNEN



Küchengerät: **Schnellkochtopf, Backofen, Mikrowelle**

Zusätzliche Utensilien: **Schneidbrett, großer Kochtopf**

Schwierigkeit: **etwas aufwendig**

Portionen: **8**

Zubereitungszeit: **40 Minuten**

Kochzeit: **20 Minuten**

Ernährung: **Vegan**

Zutaten Grünkern:

- 150 g Grünkern
- 700 g Wasser
- 1 EL Gemüsebrühenpulver

Zutaten „Der Rest“:

- 3 EL Öl
- 3 Zwiebel
- 5 Paprika
- 150 g Tiefkühl Bohnen
- 100 g Gelbe Rüben
- 50 g Lauch
- 2 Dosen passierte Tomaten je 400 g
- 1 Dose Kidneybohnen 800 g
- 1 TL Zucker
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- Paprikapulver
- Chilipulver

Zubereitung:

1

Heute benötige ich den Schnellkochtopf. Ich gebe das Wasser, Gemüsebrühenpulver und den

ganzen Grünkern in den Topf. Auf **Garstufe 2** koche ich den Grünkern für **30 Minuten** danach den Topf einfach auf die Seite schieben und den Schnellkochtopf von alleine drucklos werden lassen.

2

Währenddessen widme ich mich dem Gemüse. Die Tiefkühl Bohnen gebe ich in eine Schüssel oder ein flaches Teller. Dazu kommen 2 EL Wasser. Nun gebe ich die Bohnen in die Mikrowelle und bei **500 W** gare ich die Bohnen für **4 Minuten**. Anschließend in einem Seiher abtropfen lassen. Während die Bohnen garen, schäle ich die Zwiebeln und schneide diese in kleine Würfel. Die Paprika, Gelbe Rüben und den Lauch waschen. Die Paprika von den Kernen und den weißen Fasern befreien, die Gelbe Rüben schälen oder nicht ist eine Glaubensfrage. Beides in mundgerechte Stücke schneiden. Den Lauch schneide ich in feine Ringe.

3

In einen großen Topf gebe ich das Öl und brate für gut **3 Minuten** die Zwiebel an, danach gebe ich die Paprika, Bohnen, Gelbe Rüben und den Lauch mit dazu. Für **5 Minuten** dünsten, anschließend die passierte Tomaten, Kidneybohnen und den Zucker hinzufügen, gut verrühren. Der Schnellkochtopf sollte jetzt drucklos sein. Somit gieße ich den Grünkern in ein Sieb ab (die Brühe benötigen wir nicht) und gebe den Grünkern zum Gemüse in den Topf, wieder gut verrühren.

4

Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und **15 Minuten** bei gelegentlichem Umrühren köcheln lassen. Wer will, kann natürlich Chilipulver hinzufügen.