

## 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 (circa 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.

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 fünf bis zehn Minuten bei 200 Grad 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.**