Hauptmahlzeit / Abendessen / Glutenfrei / Vegan / Super Food /

Veganes Chili sin Carne

Schon vor einiger Zeit habe ich bei Freunden ein Chili mit Grünkern anstatt Hackfleisch gegessen. Ich fand es so unfassbar lecker und die Idee so genial, dass ich schon lange selbst so ein Rezept für Tiny Spoon entwickeln wollte. Grünkern ist wahnsinnig lecker, sehr gesund und muss nicht erst um die halbe Welt verschifft werden um bei uns auf dem Teller zu landen. Es handelt sich hierbei um ein heimisches Getreide, nämlich um unreif geernteten Dinkel. Aber wann benutzt man schon mal Grünkern?! Eben - viel zu selten. Oder sogar gar nicht. Das wird sich mit diesem Rezept sicherlich ändern. Ich bin nämlich hiermit offizieller Grünkern-Fan!

In den letzten zwei Wochen sind der Cookit und ich sehr gute Freunde geworden. Ich habe einige vorprogrammierte Rezepte ausprobiert und mich Schritt für Schritt durch die Zubereitung leiten lassen.Aber ich liebe es einfach auch selbst zu kochen, kreativ zu sein und Dinge auszuprobieren. Deshalb habe mich letzte Woche an den Versuch gewagt, mein Grünkern Chili mit der manuellen Kochfunktion in der Küchenmaschine zu kochen. Der Cookit macht einem das Kochen definitiv sehr leicht. Allein schon, weil man nur diesen einen Topf benötigt und ansonsten kein weiterer Abwasch anfällt. Selbst die Küchenwaage kann in dem Küchenschrank bleiben, weil man alle Zutaten bequem direkt in dem Topf abwiegen kann. Zunächst muss der Grünkern etwas geschrotet werden. Anschließend die Zwiebeln, Knoblauch und Chili sehr fein gewürfelt - kein Problem, macht alles der Cookit in einem Rutsch. Die einzigen Aufgaben, die man hier hat, sind Zwiebeln und Knoblauch schälen und einmal das Schneidewerkzeug gegen einen Rührer wechseln. Den Rest macht der Cookit dann eigentlich allein. Er brät die Zwiebeln an und kocht und rührt anschließend das Chili bis es schön eingedickt und der Grünkern gar ist. Perfekt, wenn man keine Lust auf große Kochaktionen hat und es einfach bequem und schnell sein darf. Ich habe so viel Chili in dem goßen Topf gekocht, dass wir 2 Tage davon essen konnten. Am nächsten Tag habe ich es einfach wieder direkt in dem Topf mit der Heizfunktion aufgewärmt. Super easy und super lecker!

Eine Sache, die mich in der letzten Woche bei dem Cookit auch noch total begeistert hat, ist die Hefeteig-Funktion. Als ich neulich morgens um 6.30 feststellte, dass ich gar kein Brot mehr für Flynns Brotbox zu Hause habe, habe ich schnell einen Hefeteig für einen Hefezopf zusammengerührt. Normalerweise muss der Teig dann so gute 2 Stunden gehen. Aber der Cookit hat eine Art „Schnellfunktion“ und kann somit den Teig bei 40 Grad innerhalb von 30 Minuten aufgehen lassen. Bereits um 7.15 hatten wir einen warmen Hefezopf auf dem Tisch stehen und Flynns Brotbox war gerettet. Diese Funktion werde ich sicherlich sehr häufig nutzen.

Also - ihr seht so weit so gut. Ich bin wirklich begeistert und zugegebenermaßen auch sehr überrascht, dass man selbst mit einer Küchenmaschine mit Kochfunktion nicht nur fremdgesteuert kochen muss. Man kann auch hier kreativ sein und seiner Lust am Kochen und Ausprobieren freien

Lauf lassen.

Werbung // Vielen Dank an meinen Werbepartner Bosch Home

Zutaten für 4 Portionen

- 200 gr - Grünkern
- 2 - Zwiebeln
- 2 - Knoblauchzehen
- 3 EL - Olivenöl
- 1 EL - Paprikapulver
- 1 EL - Paprikamark
- 400 ml - passierte Tomaten
- 400 ml - Wasser
- 400 gr - Kidneybohnen
- 150 gr - Mais
- - Salz & Pfeffer

Toppings nach Belieben

- - Salat
- - Avocado
- - Sauerrahm
- - geriebener Käse

Zubereitung:

1. Den Grünkern in einer Küchenmaschine (z.B. mit dem Schneidewerkzeug des Cookit) schroten. Ziel ist es, das der Grünkern etwas kleinteiliger wird, aber trotzdem noch Struktur behält.
2. Die Zwiebel, wie auch den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel, wie auch den Knoblauch für etwa 2-3 Minuten anbraten. Den geschroteten Grünkern zusammen mit dem Paprikamark und Paprikapulver hinzugeben und alles gut verrühren.
4. Jetzt mit den Tomaten und Wasser ablöschen. Den Deckel auf den Topf geben und bei mittlerer Hitze für 30 Minuten köchen lassen.
5. Die Kidneybohnen und den Mais in einem Sieb abspülen, abtropfen lassen und anschließend mit in den Topf geben. Nun alles weitere 30 Minuten köcheln lassen.
6. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben mit Salat, Avocado, Sauerrahm, Käse,... servieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia