

Grünkern Chili con Carne mit Süßkartoffeln vom großen Ofenzauberer plus

Zutaten:

2 Süßkartoffeln (ca. 700 g)
5 Kartoffeln, festkochend (ca. 300 g)
1 TL. Paprika
1 TL. Salz
1 TL. Bratkartoffelgewürz
25 g Olivenöl

Chili

80 g Grünkern
1 Zwiebel, halbiert
1 Knoblauchzehe
2 Karotten
1 kleines Stück Sellerie
5 Cocktailtomaten
1 rote Paprika in grobe Stücke
20 g Öl
1/4 TL. Chilipulver
1 TL Salz
1 TL Oregano, getrocknet
1 TL Thymian, getrocknet
1/2 TL. Paprika edelsüß
1/4 TL Paprika rosenscharf
1 EL Balsamico, dunkel
30 g Tomatenmark
150 g Wasser
1 geh. TL Gemüsebrühe
1 Dose stückige Tomaten (400 g)
200 g geriebenen Gouda
1 Dose Kidneybohnen (Abtropfgewicht 255 g)
1 Dose Mais (Abtropfgewicht 140 g)
30 g Zartbitter-Schokolade



Zubereitung:

Backofen auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Süßkartoffeln und Kartoffeln schälen und mit dem Wellenschneider in Wedges schneiden und mindestens 10 min. in kaltes Wasser legen, damit die Stärke ausgewaschen wird. Danach kräftig abspülen und gut abtrocknen. Die Wedges mit dem Öl und den Gewürzen marinieren und auf den großen Ofenzauberer plus verteilen und 20 Min. backen. In dieser Zeit mit dem Rezept fortfahren.

Grünkern in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 8 schroten und umfüllen.

Zwiebeln, Knoblauch, Karotte, Sellerie, Tomaten und Paprika in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Öl zugeben und 3 Min./120°C/Stufe 1 dünsten. Grünkernschrot, Salz, Paprikapulver, Thymian, Balsamico, Tomatenmark, Wasser, Gemüsebrühe und passierte Tomaten zugeben und 12 Min./100°C/Linkslauf/Sanfrührstufe garen.

Am Ende dieser Zeit den Stein aus dem Ofen nehmen und die Kartoffeln mit dem geriebenen Käse bestreuen und weitere 10 min. überbacken.

Kidneybohnen, Mais und Schokolade zugeben, 3 Min./100°C/Linkslauf/Sanfrührstufe garen.

Chili abschmecken. Stein aus dem Backofen nehmen und die Chili Soße gleichmäßig auf den Kartoffeln verteilen.

Verwendete Produkte: großer Ofenzauberer plus, Packs an! Silikonhandschuhe, Kuchengitter

Sevi 
bäckt und köchelt

Severine Schmid
Weidenstraße 8
74182 Obersulm

pampered|chef
SELBSTSTÄNDIGE DIREKTORIN