

Grünkern-Rosenkohl-Chili

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 rote Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 rote Chili-Schote
- 300 g Rosenkohl
- 100 g Möhren
- 2 EL natives Olivenöl
- 75 g geschroteter Grünkern
- 2 TL Chilipulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 200 g (aus der Dose) stückige Tomaten
- 600 ml Gemüsebrühe
- 250 g (aus der Dose) Kidneybohnen
- 6 Stängel Petersilie
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 2 EL Limettensaft
- 2 EL (10% Fett) saure Sahne

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chili längs halbieren, entkernen, waschen und klein würfeln. Rosenkohl putzen und äußere Blätter entfernen, dann waschen und halbieren, den Strunk jeweils einschneiden. Möhren putzen, schälen und etwa 1 cm groß würfeln.

Zwiebel, Knoblauch und Chili in einem Topf im Öl bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten andünsten. Grünkern, Rosenkohl und Möhren dazugeben, mit Chilipulver und Kreuzkümmel würzen und ebenfalls kurz andünsten. Tomatenstücke und Brühe dazugeben, alles aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei milder bis mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen, dabei ab und zu umrühren.

In der Zwischenzeit die Bohnen in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen, anschließend unter das Gemüse rühren. Alles nochmals kurz aufkochen und etwa 5 Minuten garen.

Zum Servieren die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Das Chili mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken und auf tiefe Teller oder Schalen verteilen. Mit saurer Sahne und gehackter Petersilie toppen. Dieses Gericht ist reich an Vitamin C und Eisen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 19.02.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen