

GRÜNKERN-ROSENKOHL-CHILI

Powerfood mit viel Eiweiß und Eisen: Bei diesem feurigen Eintopf mit Rosenkohl, Tomaten und Kidneybohnen vermisst garantiert niemand Fleisch.

Zutaten für 2 Personen

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 300 g Rosenkohl
- 100 g Möhren
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 75 g geschroteter Grünkern
- 2 TL Chilipulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 200 g stückige Tomaten (aus der Dose)
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Kidneybohnen (250 g Abtropfgewicht)
- 6 Stiele Petersilie
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Limettensaft
- 2 EL saure Sahne (10 % Fett)

Zubereitung:

(Nährwerte pro Portion: ca. 490 kcal, 16 g EW, 24 g F, 44 g KH, 16 g BST Reich an Vitamin C und Eisen)

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chili längs halbieren, entkernen, waschen und klein würfeln. Rosenkohl putzen und äußere Blätter entfernen, Rosenkohl waschen und halbieren, den Strunk jeweils einschneiden. Möhren putzen, schälen und etwa 1 cm groß würfeln.
2. Zwiebel, Knoblauch und Chili in einem Topf im Öl bei mittlerer Hitze 2 bis 3 Minuten andünsten. Grünkern, Rosenkohl und Möhren dazugeben, mit Chilipulver und Kreuzkümmel würzen und 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. Inzwischen die Bohnen in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen, danach unter das Gemüse rühren. Alles nochmals kurz aufkochen und etwa 5 Minuten garen.
3. 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.

Die Ernährungs-Docs

Grünkern (frühreif geernteter und gedarrter Dinkel) steckt voller gesunder Nährstoffe. Mit rund 12 Gramm Eiweiß und 4,2 Milligramm Eisen pro 100 Gramm ist er ein echter Immunbooster. Außerdem liefert Grünkern jede Menge Ballaststoffe und gilt als sehr vitamin- und mineralstoffreich. Dank seines kräftigen, herzhaften Geschmacks ist er auch ideal für Bratlinge.

Quelle:

Die Ernährungs-Docs - So stärken Sie Ihr Immunsystem, von Anne Fleck, Jörn Klasen, Matthias Riedl, Silja Schäfer; ZS Verlag GmbH