

## Chili con Hirse (sin Carne)



### Zutaten:

¼ Tasse (=50 g) Hirse  
150 ml Gemüsebrühe, evtl. mehr  
1 m-große Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch  
1 Dose Tomaten, stückige, à 400 g  
1 Dose Kidneybohnen, 400 g  
½ Dose Mais, 340 g  
1 Stück Schokolade, dunkle  
Oregano, getrockneter  
Kreuzkümmelpulver  
Cayennepfeffer  
Korianderpulver  
Salz  
Olivenöl

### Zubereitung:

Das Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.

Die Hirse in einem Sieb abspülen und zu den Zwiebeln geben. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen, die Hitze herunterschalten und die Hirse bei niedriger Hitze zugedeckt 20 Minuten quellen lassen. Bereits jetzt kann man erkennen, ob noch Brühe dazu gegeben werden muss.

Die Tomaten mit den Gewürzen, der Schokolade und dem Knoblauch zur Hirse geben. Die Bohnen abgießen und in einem Sieb abspülen. Den Mais abgießen und mit den Bohnen zur Hirse dazugeben. Aufkochen und 15 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.

Alternative: Statt Mais mit Erbsen oder Möhren gewürfelt zubereiten. Die Möhren schon mit der Hirse dazu geben, da sie eine längere Garzeit haben.

Dazu passt Brot oder Reis

