

Rezept

Chiasamen-Chili mit Buchweizen

Ein Rezept von Chiasamen-Chili mit Buchweizen, am 19.04.2024

Zutaten

| | |
|--|---------------------------------------|
| 50 g Chia-Samen | 250 ml Tomatensaft |
| 1 Limette | 1 Orange |
| 4 Tomaten | Salz |
| ½ Fenchelknolle | ½ rote Paprikaschote |
| ½ gelbe Paprikaschote | 1 kleine rote Zwiebel |
| 1 reife Avocado | 1 Bund Koriandergrün |
| 3 - 4 Stängel Minze | 4 EL gekeimter Buchweizen |
| 2 EL gekeimte Sonnenblumenkerne | 1 Prise Chilipulver |
| 1 Prise Kurkumapulver | 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel |

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal

Zubereitung

1. Chiasamen und Tomatensaft oder Wasser in eine Schüssel geben und darin einweichen. Inzwischen den Saft der Limette und Orange auspressen und ebenfalls in eine Schüssel geben.

2. Tomaten waschen und vierteln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Viertel entkernen und leicht salzen, mit einer Gabel etwas zerdrücken und stehen lassen. Das Fruchtfleisch klein würfeln. Fenchelknolle putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Paprikahälften putzen, waschen und ebenfalls würfeln. Zwiebel schälen und klein würfeln. Avocado halbieren und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel in lockeren Spänen aus der Schale lösen. Avocado, Tomaten, Fenchel, Paprika und Zwiebel mit dem Limetten- und Orangensaft mischen.

3. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Mit gekeimtem Buchweizen, Sonnenblumenkernen und Chiasamen unter das Gemüse mischen. Die Tomatenkerne in einem Sieb über dem Chili abgießen, sodass der ausgetretene Saft ins Chili läuft. Die Kerne wegwerfen. Chili mit Salz, Chili- und Kurkumapulver und Kreuzkümmel kräftig würzen.