

Quinoa Chili



Zutaten für 4 Erwachsenen-Portionen

- 3 EL Pflanzenöl
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 große Möhre
- ½ rote Paprika
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Oregano
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Zimt
- 1 TL Paprikapulver
- 2 Lorbeerblätter
- 400g gehackte Tomaten (aus dem Glas oder frisch)
- 250g Bohnen z.B. Kidneybohnen od. schwarze Bohnen (gekocht)
- 125g Mais
- 100g Quinoa
- 1 TL Kakaopulver
- Etwas Zitronensaft zum Abschmecken

Schwierigkeitsgrad



Quinoa Chili

Zubereitung

- Zwiebel klein schneiden und in einem großen Topf im Öl anschwitzen
- Möhre und Paprika klein schneiden und zusammen mit dem Tomatenmark in den Topf geben und 3-5min schmoren
- Oregano, Kreuzkümmel, Zimt, Paprika und Lorbeerblätter dazugeben und 1min mit anbraten
- Mit Tomaten ablöschen und 150ml Wasser hinzugeben
- Quinoa, Mais und Kidneybohnen unterrühren, salzen und für ca. 25min köcheln lassen.
- 2min vor Ende das Kakopulver und je nach Geschmack Zitronensaft hinzugeben

Tipp

- Wer es etwas schärfer mag, nimmt statt Paprika Chilipulver oder fügt eine gehackte frische Chili hinzu.
- Das Quinoa Chili kann mit frischen Koriander oder glatter Petersilie garniert werden.
- Es gibt tatsächlich seit wenigen Jahren Quinoa, der hier im Rheinland angebaut wird – er nennt sich „Kinoa“ und ist viel klimafreundlicher als die Alternative aus Südamerika.
- Statt mit Quinoa kann das Chili auch mit anderem Getreide, wie z.B. Dinkel, Bulgur oder Buchweizen zubereitet werden. Gegebenenfalls ändern sich die benötigten Flüssigkeitsmengen etwas.

Diese Rezept stammt von dem Foodblog "Eat this!" von Nadine Horn & Jörg Mayer

- eat-this.org