



Chili con Quinoa

Zutaten:
Mise en place:

Zubereitung:

200 g Quinoa
300 ml Wasser

Quinoa kurz abbrausen, abtropfen. Wasser kurz aufkochen, Quinoa hinzufügen und bei mittlerer-schwacher Hitze ca. 20 Minuten quellen lassen.

1 Zwiebel (fein schneiden)
2 Knoblauchzehen (fein schneiden)
Öl

Zwiebel und Knoblauch in heißem Öl glasig dünsten.

1 Paprika rot (würfelig schneiden)
1 Paprika grün (würfelig schneiden)
1 Zucchini (in Scheiben schneiden)
1 Chilischote (fein schneiden)

Zucchini, Paprika, Chili dazugeben und bei mittlerer Hitze kurz schmoren lassen.

1 Dose geschälte Tomaten
1 Dose Kidneybohnen
2 TL Paprikapulver
Salz
Pfeffer

Geschälte Tomaten, Kidneybohnen hinzufügen und mit den Gewürzen abschmecken.
Ca. 20 Minuten köcheln lassen.

1 Dose Mais
1 Bund Petersilie (klein gehackt)

Nach der Garzeit den Mais, Quino und Petersilie hinzufügen, kurz warm machen und abschmecken.

Viel Spaß beim Nachkochen!