

Rezept

Quinoa-Chili sin Carne

Ein Rezept von Quinoa-Chili sin Carne, am 01.05.2024

Zutaten

1 rote Zwiebel	1 EL Öl
1 EL Honig	400 ml Tomatensugo
400 ml heiße Gemüsebrühe	50 g Quinoa
1 Dose Mais (40 g Abtropfgewicht)	1 Dose Kidneybohnen (125 g Abtropfgewicht)
1 große Tomate	3 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Cayennepfeffer	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 EL Limettensaft	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal, 10 g F, 16 g EW, 59 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin ca. 3 Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.
2. Den Honig dazugeben und kurz aufwallen lassen. Das Tomatensugo und die Gemüsebrühe angießen, die Quinoa untermischen und alles zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze 10 Min. leise kochen lassen.
3. Inzwischen Mais und Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die Tomate waschen und klein würfeln, dabei den Stielansatz entfernen.
4. Das Quinoa-Chili mit Paprikapulver, Cayennepfeffer und Kreuzkümmel würzen. Bohnen, Mais und Tomatenwürfel dazugeben und alles zugedeckt weitere 10 Min. leise kochen lassen.
5. Den Topf vom Herd nehmen. Das Quinoa-Chili mit dem Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf tiefe Teller oder Suppen-schalen verteilen und genießen.