

Rezept

Veganes Chili mit Quinoa

Ein Rezept von Veganes Chili mit Quinoa, am 29.09.2023

Zutaten

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Stangen Staudensellerie	2 kleine Zucchini
50 g Quinoa	2 EL Olivenöl
200 g passierte Tomaten	150 ml Gemüsebrühe
1 TL Chili-Gewürzmischung	1/2 TL getrockneter Oregano
1 Dose Kidneybohnen (ca. 240 g Abtropfgewicht)	Salz
Pfeffer	2 EL Korianderblättchen (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal, 13 g F, 15 g EW, 43 g KH

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Stangensellerie waschen und putzen, die Stangen längs halbieren und in kleine Stücke schneiden. Zucchini waschen, putzen, längs vierteln und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Die Quinoa in ein Sieb geben und heiß abbrausen, damit sie die Bitterstoffe verliert.
2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Darin Zwiebel und Knoblauch andünsten. Sellerie und Zucchini dazugeben und unter Rühren 1-2 Min. anbraten. Mit passierten Tomaten und Gemüsebrühe ablöschen und Quinoa, Chilipulver und Oregano einrühren. Zugedeckt bei geringer Hitze 15 Min. köcheln lassen.
3. Die Kidneybohnen in ein Sieb abgießen und abbrausen, abtropfen lassen und in den Topf geben. Die Suppe weitere 5-10 Min. köcheln lassen, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Das Chili auf Teller verteilen und nach Belieben Koriander hacken und darüberstreuen.