

Rezept

Chili con Quinoa

Zutaten

100g Huber-Mühle
Vollkorn Quinoa
1x rote Zwiebel
1x gelbe Paprika
1x rote Paprika
1x Knoblauchzehe
400g Kidneybohnen
aus der Dose
½EL Rapsöl
400g stückige Tomaten
aus der Dose

Salz, Pfeffer,
Paprika- und Chilipulver

150g Joghurt

Zubereitung

Quinoa und Wasser im Verhältnis 1:5 zum Kochen bringen. Etwas Salz zugeben, Temperatur reduzieren und 20min köcheln lassen. Restwasser mittels Sieb abgießen.

Rote Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden.

Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden (ca. 2cm).

Knoblauch abziehen und hacken/pressen.

Kidneybohnen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen.

In einer großen Pfanne das Öl bei mittlerer Hitze erwärmen und den Knoblauch in der Pfanne anbraten. Anschließend die Zwiebelwürfel und Paprikastücke 1-2min. anbraten.

Kidneybohnen und stückige Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer, Paprika- und Chilipulver nach Belieben abschmecken und bei mittlerer Hitze für 10–15min leicht köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Quinoa in die Pfanne geben, unterrühren, nochmals abschmecken und zusammen mit dem Joghurt servieren.

Wir wünschen gutes Gelingen!