

CHILI CON QUINOA

Zutaten

für 4 Portionen

250 g	ECHT RHÖNER Quinoa
2 Dosen	gehackte Tomaten
2 Dosen	Kidney-Bohnen
8 EL	Mais
400 ml	Wasser
2 EL	Öl
2	ECHT RHÖNER Knoblauchzehen (oder 2 TL ECHT RHÖNER Knoblauch-Würze)
1	Zwiebel
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel Chili Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Zuerst die Zwiebel und den Knoblauch klein schneiden und mit dem Öl anschwitzen. Die Quinoa währenddessen mit heißem Wasser in einem Sieb abwaschen und abtropfen lassen.
2. Den Kreuzkümmel und Chili (nach Bedarf) hinzugeben und ebenfalls mitdünsten.
3. Anschließend die Quinoa in den Topf geben, kurz mit anbraten und mit Wasser und den gehackten Tomaten ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Währenddessen die Kidney-Bohnen und den Mais abtropfen lassen und nach ein paar Minuten in den Topf geben. Alles etwa 20-30 Minuten köcheln lassen und nach Bedarf noch etwas Flüssigkeit hinzugeben (Wasser oder gehackte Tomaten).
5. Wenn das Chili eine cremige Konsistenz hat und die Flüssigkeit aufgesogen ist mit Salz, Pfeffer und weiteren Gewürzen nach Belieben abschmecken.

Tipp: Etwas Zartbitterschokolade und Zimt verleihen dem Chili einen besonderen Touch!

Tipp: Als Topping passen beispielsweise Nüsse, Naturjoghurt oder Avocado.