

# CHILI CON QUINOA

Autor Melanie Kristina ([www.melaniekristina.de](http://www.melaniekristina.de))

Dauer 30 Minuten

Link <http://melaniekristina.de/chili-con-quinoa-vegan-gesund/>



## Zutaten:

- 1 rote Zwiebel, klein geschnitten
- 1-2 Knoblauchzehen, klein geschnitten
- 1 EL Öl
- 1/2 Cup (ca. 100g) Quinoa
- 1 Dose Kidney-Bohnen (Abtropfgewicht ca. 255g), abgewaschen
- 1 kleine Dose Mais (Abtropfgewicht ca. 140g), abgewaschen
- 250g passierte Tomaten
- Salz
- Pfeffer
- scharfes Gewürz (z.B. Chili, Piment d'Espelette)

## Zubereitung:

1. Öl in einem (großen) Topf erhitzen.
2. Zwiebeln und Knoblauch darin unter Rühren andünsten, Hitze reduzieren.
3. Quinoa abwaschen und hinzufügen, kurz unter Rühren andünsten, dann mit etwas mehr als einem Cup (ca. 260ml Wasser) aufgießen.
4. Kurz aufkochen und bei mittlerer-niedriger Hitze etwa 15 Minuten mit leicht geöffnetem Deckel köcheln lassen, zwischendurch umrühren.
5. Bohnen, Mais und passierte Tomaten dazugeben und erhitzen.
6. Jetzt kommen als letzter Schritt die Gewürze, wobei da am besten gilt: Abschmecken! Jeder mag es anders. Hier sind die Gewürze die ich verwendet habe:
  1. 1 TL Salz (gestrichen)
  2. etwas Pfeffer
  3. 1.5 TL Mexican Allrounder
  4. 1 TL Barbecue Gewürz
  5. 1 EL Agavensirup