



Pikantes Chili-Limetten-Gemüse mit Feta

mit Quinoa und Koriander



ca. 25min



3-4 Personen

Dieses Chili bringt dir ordentlich Röstaromen auf den Tisch und das ganz ohne Hackfleisch! Das Geheimnis ist scharf angebratener, frischer Mais, der sich in seiner goldenen Süße an rote Paprika, schwarze Bohnen und würzigen Feta schmiegt. Thai-Chili und eine mexikanische Gewürzmischung sorgen für ein internationales Feuer auf der Zunge, spritzige Limette und duftender Koriander bringen mildernde Frische. Eine runde Sache!

- 1 Päckchen Gemüsebrühwürz
- 2 frische Maiskolben
- 2 rote Paprika
- 1 rote Thai-Chilischote
- 300g Quinoa
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 100g Feta ⁷
- 2 Dosen schwarze Bohnen
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 unbehandelte Limetten
- 20g Koriander

- 4EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 772kcal, Fett 39.1g,
Kohlenhydrate 79.2g, Eiweiß 24.4g



In einem mittelgroßen Topf 700ml Wasser mit dem **Brühgewürz** zum Kochen bringen. Die **Maiskolben** schälen, dabei ggf. vorhandene Härchen entfernen und den **Mais** von den Kolben schneiden. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Chilischote** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



Die **Paprika** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. anbraten. Inzwischen die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Den **Feta** in ca. 2cm große Stücke schneiden.



Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 10-12Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann mit der **Gewürzmischung**, dem **Knoblauch** und den **Chiliringen** in die Pfanne geben und bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 2Min. erwärmen.



Den **Mais** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze 3–5Min. braten, bis der **Mais** appetitlich gebräunt ist. Den **Mais** aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



Die **Limetten** halbieren und auspressen. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Zwiebeln**, den **Limettensaft** und 4EL Mayonnaise in die Pfanne geben und alles gut vermengen. Das **Chili-Limetten-Gemüse** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der **Quinoa** auf Tellern anrichten. Den **Feta** und den **Mais** darauf verteilen und mit dem **Koriander** garniert servieren.