



Wärmendes Chili sin Carne mit Quinoa

und knackigem Kürbiskerntopping



ca. 30min



2 Personen

Hat hier jemand die Heizung aufgedreht? Nein? Dann ist das wohl unser köstliches vegetarisches Chili, das sanft brodelnd auf dem Herd steht und schon mal erahnen lässt, mit welcher wohliger Wärme es dich erfüllt. Und wenn dann der erste Löffel Chili im Magen verschwindet, wird klar, wovon wir sprechen. Besonders lecker: unsere pikante mexikanische Gewürzmischung zusammen mit den köstlichen Aromen von Mais, Bohnen und Tomaten.

Was du von uns bekommst

- 1 grüne Paprika
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Dose Kirschtomaten
- 150g Bio-Quinoa Tricolore
- 25g Kürbiskerne
- 1 Dose Mais
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 831kcal, Fett 29.3g, Kohlenhydrate 92.3g, Eiweiß 33.1g



1. Paprika braten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Paprika** und den **Knoblauch** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 4-6Min. weich braten.



2. Chili ansetzen

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Gewürzmischung** (wer es nicht so scharf mag, verwendet etwas weniger) in den Topf geben, untermengen und ca. 30Sek. mitbraten. 1EL Essig zufügen, dann die **Dosentomaten**, die **Bohnen**, 270ml Wasser und 1TL Zucker zugeben und verrühren. Großzügig mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen.



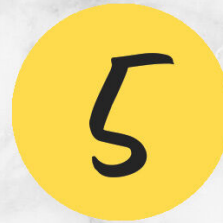
3. Quinoa garen

Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das **Chili** geben und 18-20Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen, bis die **Quinoa** gar ist.



4. Kürbiskerne rösten

Die **Kürbiskerne** in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2-4Min. goldbraun und duftend anrösten. **Vorsicht**, sie können leicht verbrennen! Aus der Pfanne nehmen und mit etwas Salz bestreuen.



5. Fertigstellen & servieren

Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Sobald die **Quinoa** gar ist, den **Mais** in das **Chili** geben und unter Rühren ca. 1Min. erwärmen, dann das **Chili** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Chili sin Carne** mit den **Kürbiskernen** bestreuen und servieren.



6. Chili con Toppings

So eine wärmende Schüssel vegetarisches Chili mit Mais, Bohnen und knackigen Kürbiskernen hat schon was. Wir mögen es ja am liebsten schlicht, denn so kommen die Aromen am besten zur Geltung. Wir finden's aber auch total okay, wenn du dein Chili mit einem Klecks saurer Sahne oder Joghurt, etwas frischem Koriander oder ein paar Scheiben Baguette genießt.