



Wärmendes Chili sin Carne mit Quinoa

und knackigem Kürbiskerntopping



ca. 30min



3-4 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.

- 2 grüne Paprika
- 2 Dosen schwarze Bio-Bohnen
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 2 Dosen Kirschtomaten
- 300g Bio-Quinoa Tricolore
- 50g Kürbiskerne
- 2 Dosen Mais
- 3 Knoblauchzehen

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 829kcal, Fett 29.2g,
Kohlenhydrate 92.2g, Eiweiß 33.0g



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 4EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 4-6Min. weich braten.



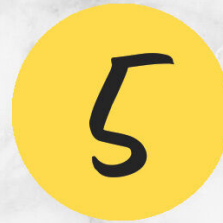
Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. **2EL Gewürzmischung** (wer es nicht so scharf mag, verwendet etwas weniger) in den Topf geben, untermengen und ca. 30Sek. mitbraten. 2EL Essig zufügen, dann die **Dosentomaten**, die **Bohnen**, 540ml Wasser und 2TL Zucker zugeben und verrühren. Großzügig mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen.



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.



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.



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.



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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(83bbbd261710c59db0214aa27b2edc0d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d6bd620f45f20291c3c3dab29f2286e8_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ac4fcea21db844807030be74b3ff0b7a_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**