

MARLEY SPOON



Pikantes Chili-Limetten-Gemüse mit Feta

mit Quinoa und Koriander



ca. 25min



4 Portionen

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 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!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 frische Maiskolben
- 2 Paprika
- 1 Thai-Chilischote
- 300g Bio-Quinoa Tricolore
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 100g Feta²
- 2 Dosen schwarze Bio-Bohnen
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 2 unbehandelte Limetten
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Eier (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



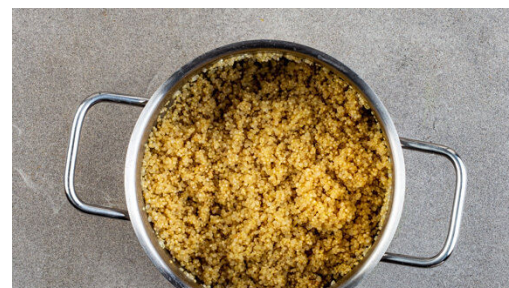
1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf 800ml 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.



4. Paprika anbraten

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.



2. Quinoa kochen

Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 18-20Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



5. Bohnen zugeben

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.



3. Mais braten

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.



6. Fertigstellen & servieren

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.