



Veganes One-Pot-Chili mit Quinoa

Zutaten für 1-2

1 rote Paprika, in Würfeln
1 kleine Dose Mais, abgetropft
1 Glas Kidneybohnen, abgetropft
1 Zwiebel, gehackt
1 Dose Stücke Tomaten ½ Tasse
Quinoa
1 TL Paprika, mild
1 TL Kreuzkümmel
1 Prise Kümmel
1 TL Reismalz o. Reissirup
Frische Petersilie, gehackt
Salz und Pfeffer
Gemüsebrühe

Zubereitung

Zwiebeln in einer Pfanne mit wenig Öl glasig dünsten.

Mit Reismalz ablöschen und kurz karamellisieren. Quinoa dazugeben und zusammen mit 1 Tasse Gemüsebrühe ca. 20 Minuten im geschlossenen Topf auf kleiner Flamme garen.

Kurz vor Ende die Paprika-Würfel dazugeben. Nun sämtliche restlichen Zutaten bis auf die Petersilie dazugeben. Ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Petersilie am Schluss unterheben und noch einmal mit Pfeffer und Salz nachwürzen.

Dieses Rezept findest du in meinem kleinen Familienkochbuch *Hitzkopf trifft Frostbeule*.



jeder-Bauch
isst anders

Living 5 - Integrative TCM Ernährungsberatung Anja Orywol
www.Jeder-Bauch-isst-anders.de