

Chili con Quinoa



Zutaten

- 250 g Zwicky rote Bohnen
- 250 g Zwicky Quinoa
- 1 grosse Zwiebel
- 3-4 Knoblauchzehen
- 1 Peperoni - (rot oder gelb)
- 1 Chilischote
- 250 g Mais - gekocht (gerne aus dem Glas)
- 900 g Tomaten - (stückige Tomaten Dose)
- 1 TL Salz
- 3 TL Paprikapulver
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1/2 TL Chilipulver

Zubereitung

1. Die Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Das Wasser abgiessen, Bohnen spülen und mit frischem Wasser bedeckt eine Stunde weichkochen.
2. Quinoa gründlich in heißem Wasser waschen und nach Anleitung kochen.
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und in einem großen Topf in etwas Öl glasig braten

Zwicky wünscht en Guete!

Chili con Quinoa



4. Peperoni und Chili (entkernt) schneiden, würfeln, dazu geben und kurz mit anbraten.
5. Mit den Tomaten auffüllen aufkochen lassen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
6. Als nächstes gekochte Bohnen und Mais dazugeben, nach Geschmack würzen und 10 weitere Minuten köcheln lassen.
7. Fertigen Quinoa hinzufügen, mischen und servieren ☺

Tipp: Sehr fein ist frischer Koriander dazu!



Zwicky wünscht en Guete!