Pomito

Veganes Quinoa-Chili

Vorbereitungszeit: 50 min
Schwierigkeitsgrad: Leicht

Für dieses Rezept haben wir verwendet:

Tomaten in Stücken 750 gr

Vorbereitung

Dieses **vegane Quinoa-Chili ist ein sättigendes, herzerwärmendes Gericht!** Die Gewürze und das Tomatenfruchtfleisch in Stücken von Pomì sorgen für ein intensives Geschmackserlebnis.

1. Quinoa und Wasser in einem kleinen Topf vermengen. Bei mittlerer Hitze etwa 10 bis 15 Minuten kochen, bis das Wasser aufgesaugt ist (die Quinoa ist dann teilweise gekocht). Vom Herd nehmen und bis später beiseitestellen.
2. In einer großen Pfanne oder in einem Topf 2 Esslöffel natives Olivenöl extra bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es schimmert, aber nicht raucht. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika hinzufügen. Etwa 4 Minuten kochen, dabei regelmäßig umrühren, bis sie weich sind.
3. Das ***Tomatenfruchtfleisch in Stücken von Pomìto***, Brühe und Gewürze hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Kochen bringen.
4. Schwarze Bohnen, Kidneybohnen und Quinoa unterrühren. Die Hitze reduzieren und 25 Minuten köcheln lassen.
5. Vom Herd nehmen. Petersilie und ggf. Jalapeño-Stücke unterrühren. In Servierschalen umfüllen. Guten Appetit!