



Blumenkohl-Chili mit bunter Quinoa

(2 Portionen)

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 20 Minuten

GARZEIT: ca. 10 Minuten

Zutaten

600 g	Blumenkohl	1 EL	natives Olivenöl
1	Knoblauchzehe	100 ml	Gemüsebrühe
1	Chilischote	400 g	stückige Tomaten (Konserve)
80 g	bunte Quinoa	1 EL	Erdnussmus
	Salz, Pfeffer	1 TL	Zimtpulver
1 Dose	Kidneybohnen (425 g)	50 g	Naturjoghurt
1 Dose	Mais (300 g)	1 EL	gehackter Kerbel

Zubereitung:

1. Blumenkohl in kleine Röschen teilen und waschen. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Chilischote der Länge nach halbieren, Kerne entfernen, Schote waschen und in feine Ringe schneiden. Quinoa nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Kidneybohnen und Mais abspülen und abtropfen lassen.
2. Blumenkohlröschen mit Knoblauch und Chili in erhitztem Öl ca. 3 Minuten andünsten. Mit Brühe und stückigen Tomaten ablöschen, Kidneybohnen mit Mais zum Chili geben und ca. 7 Minuten köcheln lassen.
3. Mit Erdnussmus verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen. Blumenkohl-Chili mit bunter Quinoa, Joghurt und Kerbel garniert servieren.

INFO:

Nutzen Sie viele unterschiedliche Kräuter zum Würzen Ihrer Gerichte und gewöhnen sich so an weniger Salz.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

KJ/kcal: 2526/604 **EW:** 30,7 g **F:** 14,5 g **KH:** 74,2 g **BE:** 5,5