



LUPINEN-CHILI MIT QUINOA

www.gluecksfood.com

ZUTATEN

(4 PORTIONEN)

- 250 g Quinoa
- 150 g Süßlupinenschrot
- 1 Glas (690 g) passierte Tomaten
- 2 TL Chili, gemahlen
- 1 EL Gekörnte Gemüsebrühe
- 1 Glas (360 g)* Kidneybohnen
- 1 Glas (340 g)** Mais
- Salz, Pfeffer

* entspricht ca. 240 g Abtropfgewicht

** entspricht ca. 230 g Abtropfgewicht

ZUBEREITUNG

- Quinoa in einem Sieb abspülen.
- Süßlupinenschrot in einem Sieb abspülen und in einen Topf geben. Wasser (ca. 300 ml) aufkochen, über das Schrot geben und 10 Minuten bei geschlossenem Deckel quellen lassen.
- Quinoa, Passata, Wasser (400 ml), Chili und gekörnte Gemüsebrühe dazugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze 30 Minuten köcheln lassen.
- Währenddessen Kidneybohnen und Mais in einem Sieb abgießen und mit Wasser abspülen. Kidneybohnen und Mais nach 20 Minuten hinzugeben.
- Nach 30 Minuten den Herd ausmachen und das Chili weitere 10 Minuten mit geschlossenem Deckel ziehen lassen.
- Das fertige Süßlupinen-Chili mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Zubereitungs- und Kochzeit: 50 Minuten

