

Chilli sin Carne

von Emma Keller

Mengen für 10 Personen

1.0 cl Olivenöl	zum Anbraten
5.0 Stück Zwiebeln	Zwiebel hacken und in Olivenöl anbraten
10 Stück Knoblauchzehen	fein hacken und zu den Zwiebeln geben
800 g Tofu	Tofu zerbröseln und zu den Zwiebeln geben. 2-3 Minuten anbraten
700 g Quinoa	
1.0 kg rote Bohnen	
800 g Mais	
1.4 kg gehackte Tomaten	Quinoa, Bohnen, Mais und Tomaten mit dem Gemüsebouillon in die Pfanne, zu den Zwiebeln, dazu geben.
2.5 Liter Bouillon (flüssig)	Beigeben mit den Bohnen etc.
2.5 TL Kreuzkümmel	Beigeben, Chilipulver, Salz und Pfeffer nach belieben beigeben.
	Pfanne mit einem Deckel zudecken, ca 20-25 Minuten köcheln lassen, bis die Quinoa weich und die Flüssigkeit eingekocht ist. Falls es keine Flüssigkeit mehr hat, bevor die Quinoa weich ist, einfach noch etwas Wasser beigeben.
3.0 Stück Limetten	Am Ende nochmal mit den Gewürzen abschmecken und den Limettensaft darüber pressen.
20 g Koriander	Optional zur Garnitur