

# Süßkartoffel-Chili mit Quinoa

Zutaten | 4 Portionen

2	Süßkartoffel
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Paprika
1 EL	Öl
1 TL	Chilipulver
½ TL	Paprikapulver
½ TL	Cayennepfeffer
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 EL	Oregano, getrocknet
150 g	Quinoa
50 g	Cashewkerne
800 g	Tomaten, stückig
250 ml	Gemüsefond
1 EL	Sojasauce
2 EL	Rohrzucker
	Salz, Pfeffer
1 Dose	Kidneybohnen
1 Dose	Mais
1 EL	Limettensaft
200 g	Joghurt
	Koriander für die Dekoration

Zubereitungszeit: 40 Min.

## Zubereitung:

- Süßkartoffeln schälen und würfeln.
- Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Paprika waschen, putzen und ebenfalls fein würfeln.

- Süßkartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch und Paprika in einem großen Topf in etwas Öl andünsten und mit Chilipulver, Paprikapulver, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel und getrocknetem Oregano würzen.
- Quinoa unter fließendem Wasser abspülen.
- Cashewkerne hacken.
- Stückige Tomaten, Gemüsefond und Quinoa dazugeben und unterrühren.
- Mit Sojasauce, Zucker, Salz und Pfeffer würzen, alles einmal aufkochen lassen und 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- Kidneybohnen, Mais und Cashewkerne dazu geben und das Chili nochmals aufkochen lassen.
- Süßkartoffel-Chili mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Joghurt und frischem Koriander servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf ein Stück von 565 g

## Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
542 kcal	16,8 g	86,1 mg	18 g	159 mg