

Quinoa-Chili mit Ingwer



Zutaten für 1 Person:

80 g Quinoa
100 Kidneybohnen
200 g Tomaten, passiert
100 g Karotten
½ Zwiebel
1 EL Rapsöl
Frischer Ingwer und Koriander
Salz, Pfeffer, Chili, Kreuzkümmel
etwas Zitronensaft

Zubereitung:

- Zwiebel und Ingwer schälen und klein würfeln.
- Rapsöl in einem Topf erhitzen und beides leicht braun anbraten.
- Quinoa mit einer Tasse abmessen, zugeben und mit der doppelten Menge an Wasser ablöschen.
- Für ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit Karotten waschen und in Würfel schneiden.
- Kidneybohnen abgießen und abtropfen lassen.
- Koriander waschen und hacken.
- Karotten, Kidneybohnen und passierte Tomaten zum Quinoa geben und nochmals 10 Minuten köcheln lassen.
- Restlichen Zutaten dazu geben und mit Gewürzen abschmecken.

Anti Stress Food – Ingwer:

Ingwer ist eine wahre Power-Pflanze und wird in der Ayurveda schon lange als Heilpflanze gegen Stress eingesetzt. Bei Anspannung wirkt sie entspannend und bei Erschöpfung regenerationsfördernd. Die in der Wurzel enthaltenen Ginsenoide beeinflussen den Zellstoffwechsel positiv. Ingwer steigert dadurch die körperliche und geistige Belastungsgrenze.

Ingwer lässt sich in viele Gerichten wie Currys, Eintöpfen oder in Getränken, wie Tees und Ingwerwasser einsetzen. Roh und als Stück gekaut oder in Form von frischem Ingwer-Saft ist Ingwer ein extra Booster für unseren Körper.

Wichtig ist den Ingwer in Bio- Qualität zu kaufen und Schadstoffbelastungen zu vermeiden und hohe Qualität zu gewährleisten.