

Gesundheitstreff EULE



Chili con Buchweizen

3 EL Olivenöl
2 Zwiebeln gewürfelt
3 Knoblauch gepresst, nach Geschmack
2-3 Chilischoten nach Geschmack
3 EL Paprikapulver
2 Dosen geschälte Tomaten
1 Dose Mais ca. 260 g oder Tiefkühlmais
2 Dosen Kidneybohnen ca. 520 g oder ca. 200 g Bohnen 12 Stunden in kaltem Wasser einweichen und danach ca. 1 Stunde in frischem Wasser ohne Salz kochen

800ml Gemüsebrühe
1 rote Paprikaschote würfeln
1 gelbe Paprikaschote würfeln
2 Möhren gewürfelt
150 g Buchweizen dazugeben
2-3 EL Tomatenmark unterrühren
½ TL Chilipulver
150 g frischer Spinat oder Grünkohl in feine Streifen geschnitten

Zubereitung:

Zwiebeln in Olivenöl glasig anbraten. Knoblauch dazugeben und Chilischoten kurz mitdünsten. Dann Tomaten, Bohnen, Mais und Gemüsebrühe dazugeben. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Paprika, Karotten, Buchweizen, Tomatenmark und die Gewürze dazugeben und ca. 15 Minuten leise köcheln lassen. Zwischendurch umrühren und falls nötig noch etwas Gemüsebrühe hinzufügen. Kurz vor Ende der Garzeit Spinat oder Grünkohl unterziehen. Abschmecken.

Marie-Luise Volk
(Gesundheitsberaterin GGB)
Bergstraße 6
56761 Gamlen
Tel.: 02653/1614

eMail.: ml.volk@gmx.net

Lydia Justen
(Gesundheitsberaterin GGB)
Bahnhofstraße 31
56729 Monreal
Tel.: 02651/900324
eMail.: lydia.justen@eule.eifel.com