

## Klimaretter-Rezept 2021 des Städtischen Klinikums Dessau

Chili con Quinoa (vegan):

**70g Zwiebeln** geschält und in feine Würfel geschnitten in Sonnenblumenöl anschwitzen

**160g Quinoa** dazugeben und ebenfalls anschwitzen (nicht braten, also ohne Farbe)

**120g Tomaten** in grobe Würfel schneiden und dazugeben

**150 ml Gemüsebrühe** mit **60g Tomatenmark** mixen und aufgießen gemahlene oder geschrotete getrocknete **Chillies**, oder aber klein geschnittene frische nach persönlichem Empfinden hinzugeben  
Kochen lassen

**60g Gemüsemais**, **210g Kidneybohnen** dazugeben und mitkochen mit Wasser verrührter **Maisstärke** auf gewünschte Konsistenz abbinden und mit **Salz** und **Zucker** abschmecken

Sicherlich kann mit weiteren Gewürzen und Kräutern dieses Essen noch aufgewertet werden, aber darin sehen wir geschmacklich keine Notwendigkeit. Wer es nicht rein vegetarisch möchte, kann Butter statt Öl zum Anschwitzen nehmen und statt Maisstärke klassisch mit Mehl und Butter abbinden. Im privaten Bereich würde ich auch einen Schwapp Weißwein nach den Gewürfelten Tomaten zugeben. In der haute cuisine wird immer mit Butter, Zwiebeln und Wein gekocht - nicht ganz unbegründet....

Hannes Schatz, Bereichsleiter Küche des SKD