

Gallo pinto

Rezept für 4 Portionen
Dauer: ca. 30 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Reis	3/4 Tasse(n) / Glas
Bohnen	1 Tasse(n) / Glas
Kidneybohnen	½ Tasse(n) / Glas
Salz	1 Prise(n)
Gemahlener Kreuzkümmel / Schwarzkümmel	1 Prise(n)
Zwiebeln	1 Stk.
Sauerrahm / saure Sahne	1 Stk.

Zubereitung:

Der Reis wird ganz normal zubereitet.

Die 1 1/2 Tassen (rohe) Kidneybohnen(sehr gut schmecken auch Azukibohnen) werden für eine Stunde mit ausreichend Wasser weich gekocht.(je länger man die Bohnen kocht, desto besser sind sie für den Körper verträglich;-)(Am Ende soll noch ein wenig Flüssigkeit vorhanden sein.) Für die, die es schneller haben wollen, kann man auch 2 Dosen Kidneybohnen verwenden.

Der Zwiebel wird klein geschnitten und in Öl angeschwitzt und etwas gemahlene Kreuzkümmel dazugegeben. Anschließend werden die gekochten Bohnen unter die angeschwitzten Zwiebeln gegeben.(wenn man zwei Dosen Bohnen verwendet, die Flüssigkeit der einen Dose abtropfen lassen, in der zweiten Dose die Flüssigkeit belassen und ins Gericht dazu geben)

Dann das Gericht salzen, immer wieder umrühren bis fast die ganze Flüssigkeit verkocht ist und nun den fertig gekochten Reis unter die Bohnen mischen->Fertig!

Auf den Teller geben und oben drauf, je nach Bedarf; einen Esslöffel Sauren Rahm geben. Dazu kann man alles essen was man so zu Hause hat;-)

Sehr gut schmeckt dazu: Avocado, Tomaten, eingelegte Paprika, Eier in allen Variationen, Essiggurkerl, Fetakäse, etc...was das Herz begehrt.

Man kann das Gericht auch gut einfrieren und dann in der Mikrowelle oder am Herd aufwärmen.

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-1903-Gallo-pinto.html>
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at