

Costa Ricanisches "Gallo Pinto"



Rezept für 4 Portionen
Dauer: ca. 45 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Pflanzenöl	5 Esslöffel
Koriandergrün	½ Bund
Zwiebeln	1 Stk.
Paprikaschoten	1 Stk.
Leitungswasser / Stilles Wasser	700 ml
Reis	350 ml
Salz	Etwas / nach Bedarf
Schwarze Bohnen	450 g
Oregano	¼ Bund
Salsa Lizano / Salsa Inglesa	Etwas / nach Bedarf
Knoblauchzehen	1 Stk.
Butter	1 Esslöffel

Zubereitung:

Gallo Pinto („gefleckter Hahn“) ist ein traditionelles Gericht in Costa Rica und Nicaragua, das unter anderen Namen in ganz Mittelamerika und der Karibik beliebt ist.

Bohnen:

Wenn die Bohnen getrocknet sind, müssen sie mit Wasser bedeckt über Nacht eingeweicht werden. Wenn die Bohnen frisch sind, genügt es die Bohnen abzuspülen.

Bohnen in einen Topf geben und nicht ganz mit Wasser bedecken. Salz, Oreganozweige, Knoblauch im Stück zugeben, abdecken und für ca. 3 Stunden ganz leicht köcheln lassen, bis die Bohnen weich sind. (Mit dem Druckkochtopf dauert das Ganze nur 15 min. bei mittlerer Hitze.) Wenn die Bohnen fertig sind, Knoblauchzehe und Oreganozweige wieder herausnehmen.

Reis:

Koriander, Zwiebel und Paprika fein schneiden.

1 Esslöffel Öl in einen Topf geben und den Reis darin für ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze rösten. Die

Hälfte des Korianders, der Zwiebel und des Paprikas zugeben und kurz mit rösten, mit Wasser aufgießen und auf schwacher Hitze ca. 25-30 min. köcheln lassen, bis der Reis weich ist.

Gallo Pinto:

Den Rest der Zwiebel, des Paprikas und des Korianders in einer Pfanne in Öl und etwas Butter anbraten. (Etwas Koriander für die Dekoration aufsparen.) Bohnen und Salsa Lizano (oder Worcestershire Sauce) zugeben. Gut umrühren, Reis zugeben und alles gut vermengen.

Vor dem Servieren noch etwas frischen gehackten Koriander darüber streuen und genießen.

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-2171-Costa-Ricanisches-Gallo-Pinto.html>
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at