

Gallo Pinto

ein Nicaraguanisches Reisgericht



Zutaten:

| | |
|----------------|--------------------------------------|
| 160 Gramm | <i>Reis</i> |
| 200 Gramm | <i>ro. u. schwz. trocken. Bohnen</i> |
| 2 | <i>Zwiebeln</i> |
| 1 frische | <i>Paprika</i> |
| 2-3 | <i>Knoblauchzehen</i> |
| | <i>Salz</i> |
| 1 (pro Person) | <i>Hühnerbrustfilet o.ä.</i> |
| 2 | <i>Frühlingszwiebeln oder</i> |
| | <i>1 Stange Lauch</i> |
| 1 halbes Glas | <i>Honig</i> |



Zubereitung:

1. eine Zwiebel und eine halbe Paprika in kleine Würfel schneiden
2. in 3-4 Esslöffel Öl anbraten
3. den gewaschenen Reis dazugeben und anbraten
4. wenn er geröstet ist, mit genügend Wasser (ca. 1.5 Tassen Wasser für 1 Tasse trockenen Reis) ablöschen und salzen
5. auf kleiner Flamme kochen bis das Wasser verbraucht ist (evtl. noch Wasser nachgießen, wenn der Reis gar ist)
6. den gekochten Reis erkalten und einige Stunden stehen lassen
7. die gewaschenen roten Bohnen mit den zerdrückten Knoblauchzehen kochen (nimmt viel Zeit in Anspruch, mindestens eine Stunde)
8. dabei wird immer wieder Wasser aufgefüllt
9. erst wenn die Bohnen weich sind, kommt Salz hinzu (da es sonst noch länger dauert)
10. dann die Bohnen über einem Sieb abgießen
11. die Bohnenbrühe ist sehr schmackhaft und kann getrunken oder für die Zubereitung z.B. einer Eiersuppe verwendet werden
12. auch die Bohnen sollten vor der Zubereitung des Gerichtes einige Stunden stehen
13. eine Zwiebel und den Rest der Paprika in kleine Würfel schneiden und in 3-4 Esslöffel Öl anbraten
14. die Bohnen dazugeben und einen Teil der Bohnen mit einer Gabel zerdrücken
15. wenn die Bohnen leicht knusprig sind, wird der Reis dazugegeben
16. alles gut miteinander vermischen
17. den Lauch putzen und in dünne Scheiben schneiden
18. das Fleisch in feine Stückchen schneiden
19. in einer kleinen Schüssel aus 1 El Balsamicoessig, ¼ TI Paprikapulver, ¼ TI Pfeffer, ½ TI Salz, 3 El Honig und 2 El Öl eine Marinade anrühren
20. diese mit dem Fleisch mischen und circa 1 Stunde stehen lassen
21. in einem Topf mit etwas Öl den kleingeschnittenen Lauch glasig dünsten
22. das marinierte Fleisch in einer extra Pfanne knusprig anbraten und unter den Lauch mischen und heiß zu dem Bohnenreis servieren