

Gallo Pinto

Rezept von Peter Ganther (Projektleiter bei miva Schweiz)

Die Kombination von schmackhaft angebratenem Reis mit schwarzen Bohnen (frijoles) wird fast in ganz Zentralamerika aufgetischt, in Nicaragua und Costa Rica unter dem Namen „Gallo pinto“ (Bunter Hahn). Je nach Gegend und Familienbudget wird Gallo Pinto am Morgen mit Spiegel- oder Rührei, am Mittag und Abend mit Fleisch oder zu jeder Tageszeit mit Frischkäse und gekochten oder frittierten Kochbananen als vollwertige Mahlzeit serviert. Ich selbst habe das einfache, währschafte Gericht am liebsten garniert mit gehacktem Koriander, mit Sauerrahm und einer scharfen roten Sauce.

Zutaten für eine hungrige Familie

- ❖ 1 grosse Zwiebel
- ❖ 3 Knoblauchzehen
- ❖ 1 - 2 frische Tomaten
- ❖ 4 Esslöffel Olivenöl
- ❖ Frisches Bohnenkraut oder ein Knollen Ingwer
- ❖ 500 Gramm schwarze Bohnen (möglichst kleine)
- ❖ 2 grosse Tassen Reis
- ❖ Je eine rote und eine grüne Chilischote
- ❖ Salz, Soja-Sauce
- ❖ Frischer Koriander (falls nicht verfügbar: glatter Peterli)



Zubereitung:

- Bohnen über Nacht im Wasser einweichen
- Am nächsten Tag Wasser abgiessen, Bohnen im Dampfkochtopf ca. 20 Minuten weich kochen, zusammen mit den ungeschälten Knoblauchzehen, dem Bohnenkraut oder einem Knollen Ingwer (beugt Blähungen vor ...)
- Reis nach Grundrezept garen und beiseite stellen
- Zwiebeln und Chilischoten (ohne Kerne!) fein hacken, im Olivenöl glasig braten und salzen
- Tomaten fein schneiden und anschwitzen
- Reis dazu geben und scharf anbraten
- Bohnen beifügen und mischen - nicht zu viel Flüssigkeit dazugeben, sonst wird das Gericht mantschig! Der Gallo Pinto ist fertig, wenn der Reis die braune Farbe der Bohnenflüssigkeit gleichmässig angenommen hat und gut angebraten ist.
- Würzen mit Salz, ev. Sojasauce
- Mit frischem, gehacktem Koriander garnieren.