

Costa Ricanischer Reis und Bohnen (Gallo Pinto)



ergibt 2 Portionen

Reis und Bohnen sind eine Kombination, die man auf der ganzen Welt findet, aber nicht nur für Mittag- oder Abendessen. Dieses Gericht aus Costa Rica, das übersetzt „bemalter Hahn“ heißt, ist ein Frühstücks-Bestandteil. Es wird mit Sofrito verbessert, einem anderen Klassiker der Lateinamerikanischen Küche, hergestellt aus Zwiebeln, Paprika und Knoblauch.



- 1/2 Zwiebel, gewürfelt
- 1 roter Paprika, gewürfelt
- 2 Zehen Knoblauch, gehackt
- 7/8 Tassen Wasser
- 1/4 TL Salz
- 1/2 Tasse Reis
- 3/4 Tasse gekochte schwarze Bohnen, ab gespült
- Scharfe Sauce nach Geschmack

Braten sie die Zwiebeln und den Paprika bei mittlerer Hitze in einem Topf kurz an, bis die Zwiebeln eine leicht bräunliche Farbe annehmen. Geben sie den Knoblauch dazu und sautieren sie alles eine weitere Minute. Geben sie Wasser und Salz dazu und bringen sie es zum Kochen. Nun den Reis hinzufügen und wieder zum Kochen bringen, dann den Topf zudecken und auf kleiner Hitze weiterkochen. Kochen sie den Reis ca 20 Minuten. Vom Herd nehmen, die Bohnen hineinrühren und mit der scharfen Sauce dekorieren.



Einfacher: Es gibt zwei einfachere Versionen dieses Rezepts. Ein Weg ist auf das Braten von Zwiebeln, Paprika und Knoblauch zu verzichten. Bringen sie einfach das Wasser zum Kochen und geben sie Zwiebeln, Paprika und Knoblauch gemeinsam mit dem Reis dazu. Die andere Variante ist die angebratenen Zwiebeln, Paprika und Knoblauch in einen übriggebliebenen Reis, den sie zur Hand haben, einzurühren.



Die Gourmet Variante:
Die traditionelle Sauce für dieses Gericht ist Salsa Lizano. Wenn sie nicht in Costa Rica sind, können sie sie online kaufen. Sie ist sehr würzig und schmeckt mehr nach schwarzem Pfeffer als nach Chili. Sie können Gallo Pinto auch mit gebackenen oder gebratenen Scheiben von Kochbananen mit Limettensaft, mit oder ohne Salsa Lizano servieren.

Per serving:

- 226 Kalorien
- 9 g Protein
- 44 g Kohlehydrat 4 g Zucker
- 2 g Fett
- 6% Kalorien aus Fett
- 9 g Ballaststoffe
- 290 mg Natrium

Quelle: *21-Day Weight Loss Kickstart* by Neal Barnard, M.D.; recipe by Jason Wyrick of the *Vegan Culinary Experience*

<http://www.pcrm.org/kickstartHome/mealplan/recipes/costa-rican-rice-and-beans>