

Rezept-Idee aus Costa Rica



Sie brauchen:
Zutaten für 2 Personen

- 200 g Reis (Sorte nach Wahl)
- 160 g Bohnen (rot oder schwarz)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl für die Pfanne
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Salsa Lizano (Würzsoße)
- 3 Paprikaschoten (mittelscharf)
- 1 halber Bund Petersilie

Tipp: Es darf auch Chilli oder Knoblauch hinzugefügt werden.

Gallo Pinto – DAS Frühstück in Costa Rica

Ein Morgen ohne Gallo Pinto? Möglich, ist aber wie ein deutscher Morgen ohne Nutella. Nicht nur in Costa Rica, sondern in ganz Zentralamerika ist Gallo Pinto (zu deutsch "Gefleckter Hahn") ein sehr beliebtes Gericht.

Es muss nicht immer Brot sein... Im Nationalgericht Costa Ricas bestimmen Reis und Bohnen die Zutatenliste. Je nach Region gibt es bei dem Rezept leichte Abwandlungen. Zum Beispiel wird das Gallo Pinto **an der Karibikseite von Costa Rica** mit **Kokosöl** zubereitet. Das schmeckt nach Urlaub! Das nahrhafte Frühstück wird gewöhnlich mit **Rühreiern** oder **Spiegeleiern**, mit einem Stückchen **gebratenen Käse** (queso frito) sowie mit **frisch gebackenen Maistortillas** angerichtet und eignet sich auch gut als ein leichtes Mittagessen.

So wird's gemacht:

Den **Reis** schon am Vortag zubereiten und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag die **Bohnen** abtropfen lassen, den Saft beiseite stellen. **Zwiebel** schälen und klein schneiden. **Paprikaschoten** würfelig schneiden. In einer Pfanne das **ÖL** heiß werden lassen, den **Zwiebel** glasig andünsten, **Paprika** und **Bohnen** zufügen. Für 2-3 Minuten leicht andünsten lassen. Den **Reis** zufügen, alles nochmals gut umrühren. Mit **Salz**, **Pfeffer** und **Salsa Lizano** abschmecken. Mit dem **Saft der Bohnen** aufgießen, nochmals kurz erhitzen und anschließend in einer Schüssel portionieren. Mit **Petersilie** verfeinern und servieren.