

PINTO

Rezept aus Mittelamerika



Ein typisch zentralamerikanisches Gericht, das Familien sowohl in der Stadt als auch auf dem Land regelmäßig zubereiten. Manchmal besteht es nur aus Bohnen oder nur aus Reis. Dieses Gericht ist eine Kostprobe aus dem täglichen Speiseplan der Mittelamerikaner, insbesondere in den Kirchengemeinden der CILCA wird es regelmäßig (unter verschiedenen Namen) zubereitet: Pinto (Costa Rica), Gallo Pinto (Nicaragua), Casamiento (El Salvador und Honduras).

Zutaten:

300g	Rote Bohnen
200g	Reis
1-2 EL	Öl
1	Große Zwiebel
1	Knoblauchzehe
3	Große Tomaten
1 Bd.	Koriandergrün (nach Belieben auch weniger)
	Salz, Pfeffer (nach Belieben)
1	Limettensaft (nach Belieben)

Zubereitung:

1. Bohnen waschen mit kaltem Wasser ca. 30 Min. einweichen, da sich dadurch die Kochzeit verkürzt. Das Einweichwasser abgießen. Bohnen mit reichlich frischem Wasser aufkochen, dann ca. 60-90 Min. bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Zwischendurch die Konsistenz prüfen.
2. Reis mit entsprechender Menge an Wasser oder Gemüsebrühe (1:2) und wenig Salz einmal aufkochen lassen und dann ca. 15 Min. ziehen oder leise köcheln lassen (wie Risotto), damit der Reis das gesamte Kochwasser aufsaugen kann.
3. Die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch durchpressen, die Tomaten in kleine Würfel schneiden, das Koriandergrün fein hacken.
4. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Tomaten anschwitzen, dann Bohnen zugeben, Den Knoblauch pressen und zugeben, ca. weitere 3 Minuten anbraten, nach Belieben salzen und pfeffern.
5. Den Reis unterheben, weitere 5 Minuten garen. Zwischendurch umrühren, ganz zum Schluss das Koriandergrün unterheben, bzw. beim Anrichten etwas zur Garnitur über das Gericht streuen, nach Geschmack etwas Limettensaft darüber träufeln.

Servieren:

Mit Sauerrahm, Eiern, frittierte Kochbanane oder Tortilla Chips servieren, dazu Gemüsesalate oder Rohkost, auch frisches Gemüse passt gut dazu.

Tipp: Die Bohnen schon am Vortag kochen, dann geht es schneller.



[mission-einewelt.de/
festderweltweitenkirche-2020/](https://mission-einewelt.de/festderweltweitenkirche-2020/)



**Mission
EineWelt**