



INTERNATIONALE REZEPTE

GALLO PINTO

... aus Costa Rica



Schon mal einen gefleckten Hahn gefrühstückt? Den bekommt man in Costa Rica serviert. Allerdings kommt kein echter Hahn auf den Teller. Gallo Pinto („gefleckter Hahn“) ist ein Frühstücksgericht und wird in dieser Art in ganz Mittelamerika und in der Karibik gegessen.

Du brauchst für vier Personen:

2 Tassen Reis

3 Tassen rote oder schwarze Bohnen aus der Dose oder aus dem Glas

4 kleine Zwiebeln

2 Paprika

Salz

Pfeffer

Öl

Petersilie oder Koriander zum Würzen

So geht's:

Gallo Pinto wird zwar zum Frühstück gegessen, mit deinen Vorbereitungen musst du aber schon am Abend vorher beginnen.

Zwei Zwiebeln schälen, klein schneiden und mit etwas Öl in der Pfanne anbraten.

Gib dann den ungekochten Reis dazu und röste ihn ein bisschen. Die Hitze der Herdplatte kannst du hierbei verringern.

Wenn die Reiskörner eine gold-bräunliche Farbe haben, vier Tassen Wasser hinzugeben und weiter leicht köcheln lassen. Den Herd kannst du jetzt schon abschalten. Wenn das Wasser dann verbraucht ist, ist der Reis fertig.

Danach wäschst und kochst du die Bohnen kurz bis sie weich sind. ACHTUNG! Das Bohnenwasser für später aufbewahren! Salze die Bohnen und stelle sie zur Seite. Nun hast du alle Vorbereitungen für morgen getroffen. Gute Nacht!

Auch der nächste Morgen beginnt mit dem Zerschneiden der restlichen Zwiebeln. Brate auch diese wieder in etwas Öl in der Pfanne an. Wasche die Paprika, entferne die Kerne aus dem Inneren und zerschneide die Paprika in kleine Stücke. Gib auch das Gemüse mit Salz und Pfeffer in die Pfanne. Jetzt sind die vorbereiteten Bohnen dran: Schütte sie mit der Hälfte des Bohnenwassers zu der Paprika und den Zwiebeln.

Schließlich gibst du auch den Reis und das restliche Bohnenwasser dazu. Dabei musst du gut umrühren. Würze noch einmal mit Salz und Pfeffer nach. Am Ende kannst du noch – je nach Geschmack – Petersilie oder Koriander darunter mischen. Fertig ist dein herzhaftes Frühstück. Gallo Pinto schmeckt hervorragend mit Rühr- oder Spiegeleiern.

Wenn du dir das Essen nun anschaust, erkennst du bestimmt auch, wieso das Gericht „gefleckt“ genannt wird. Und man isst es morgens, wenn der „Gallo“ kräht.