

Gallo Pinto



Zutaten:

100 g Reis
160 g Kidney-Bohnen
1 Stk Zwiebel
3 Knoblauchzehen
2 EL Öl
1 Prise Pfeffer
1 Prise Salz
1 kl. Chili
1 TL Balsamico
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Paprikapulver
2 Stk Paprika
10 g Petersilie
50 g Hüttenkäse
2 Eier

Zubereitung

Den Reis in Salzwasser 20 Minuten weich garen. Die Bohnen abtropfen lassen, den Saft beiseite stellen. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Paprikaschote und Chili würfelig schneiden. In einer Pfanne das Öl heiß werden lassen, den Zwiebel und Knoblauch glasig andünsten, Paprika, Chili und zuletzt Bohnen zufügen. Einige Bohnen mit der Gabel zu Brei zerdrücken. Für 3-4 Minuten leicht garen lassen. Den Reis zufügen, alles nochmals gut umrühren. Mit Salz, Pfeffer, Balsamico und Gewürzen abschmecken. Mit einem Teil des Saftes der Bohnen aufgießen, nochmals kurz erhitzen und anschließend auf Tellern portionieren. Mit Petersilie verfeinern und mit 2 EL Hüttenkäse und/oder einem Spiegelei servieren.



Getreide

