



Rezept: Eintopf (Caldo) für die heilige Nacht

Schwarze Bohnen (Frijoles Negros):

In Kuba sehr beliebte Soße aus schwarzen Bohnen: nahrhaft und lecker!

Zubereitungszeit: 1 Std. 30 Min., für 6 Portionen, Kalorien: 230 kcal (pro Portion)

Zutaten

(Grundversion vegetarisch):

- 400 g Schwarze Bohnen
- 2,2 l Wasser
- 2 große Zwiebeln (oder 4 - 5 kleine)
- 4 - 6 Knoblauchzehen
- 1 frische Paprika (gelb, grün oder rot)
- 1 großes Lorbeerblatt
- 2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Oregano
- 4 TL Olivenöl
- 1 Schuss Weißweinessig
- 1 EL Zucker
- 3 - 4 TL Salz
- Pfeffer nach Belieben

Zubereitung:

Bohnen verlesen und waschen (und ggf. über Nacht einweichen).

Gewaschene Bohnen mit 2,5 Liter Wasser und ca. 2 TL Salz im Schnellkochtopf ca. 35 Minuten kochen.

Ohne Einweichen 15 Min. länger.

Im normalen Kochtopf dauert es entsprechend länger. Bohnen in jedem Fall kochen, bis sie weich sind.

Während die Bohnen kochen, die Zwiebel, Knoblauch und grüne Paprika hacken und mit Olivenöl in der Pfanne anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind.

Würzen mit Kreuzkümmel, dem Lorbeerblatt und 2 TL Salz.

Zur Seite stellen, bis die Bohnen fertig sind.

Nach 35 Minuten (im normalen Topf später) eine Bohne testweise zerdrücken.

Ist sie hart und innen von heller Farbe, sind die Bohnen noch nicht fertig.

Wenn die Bohnen fertig sind, die anderen Zutaten aus der Pfanne untermischen.

Danach den Weißweinessig untermischen. Zucker und Oregano zugeben.

Kochen lassen, bis die Soße eindickt.

Reis ist der natürliche Begleiter.

Ergänzung:

Schwarze Bohnen (Frijoles Negros) sind, zumindest teilweise, ein Armengericht, d.h. es gab nicht immer Fleisch dazu.

Wenn es in Kuba vorhanden ist, wird auch ein schönes Stück Schweinefleisch, geräuchertes Dörrfleisch (Alternativ auch Huhn oder Rind) zusammen mit den Bohnen gekocht (bei den Kalorienangaben nicht enthalten).