

Schwarze Bohnen

Aus Kuba - sehr würzig

Zutaten für 6 Portionen:

- 300 g getrocknete schwarze Bohnen*
- 1 Zwiebel, 4 Knoblauchzehen
- 1 frische, grüne, scharfe Chilischote
- 1 grüne Paprikaschote
- 4 EL Erdnussöl oder Olivenöl*
- 2 TL getrockneter Oregano*
- 2 TL Kreuzkümmel* gemahlen
- 1 Lorbeerblatt*, etwas Salz *
- 2 EL Weißweinessig
- 1 EL brauner Zucker *
- 1 EL Maisstärke

* im Weltladen erhältlich

Zubereitung:

- 1 Die Bohnen mit 700 ml Wasser bedecken, aufkochen lassen, abschäumen, dann zugedeckt 1-1½ Stunden bei schwacher Hitze köcheln lassen, dabei immer wieder Wasser dazu gießen, das langsam verkochen soll. Oder: Im Schnellkochtopf eine halbe Stunde kochen lassen.
- 2 Inzwischen die Zwiebel schälen, fein würfeln. Den Knoblauch häuten. Die Chilischote waschen, halbieren, nach Belieben entkernen und in feine Ringe schneiden. Vorsicht, danach nicht mit den Händen an die Augen kommen! Die Paprikaschote waschen, Kerne und Trennwände entfernen und fein würfeln.
- 3 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin hellbraun braten, dann den Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken und kurz mitbraten. Chiliringe, Paprikawürfel, Oregano, Kreuzkümmel und Lorbeerblatt dazugeben und weiter 5 Minuten bei mittlerer Hitze unter rühren braten.
- 4 Diese Mischung etwa 30 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Bohnen geben, salzen und mit Essig und Zucker abschmecken. Etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Maisstärke mit 2 EL kaltem Wasser verrühren und die Bohnen damit binden. Das Lorbeerblatt entfernen.
- 5 Mit Salsa picante* und gekochtem Reis* servieren.

Guten Appetit