

Rezeptvorschlag
Januar 2010

"Jamaican Rice and Peas"

Michelle aus Jamaica verriet uns dieses einfache, leckere „Nationalrezept“. Es handelt sich um „Reis mit Bohnen, Kokosmilch und Thymian“. Im amerikanischen Sprachraum heißen einige unserer Bohnensorten „Peas“.

Charakteristisch für dieses Rezept ist die Zusammenstellung von Kokosmilch, Thymian und karibischem Curry (durch keinen indischen ersetzbar!). Dies gibt dem Gericht eine duftige Note.

Vielen Dank an unsere Kundin Michelle!

Zutaten (Für 4 Portionen):

1 große Tasse Hom Mali Reis*
1 kleine Dose geschälte Tomaten oder vier Fleischtomaten
1 große Tasse getrocknete Azukibohnen* oder 1 große Dose Kidneybohnen
2 kleine Dosen Kokosmilch*
2 Zwiebeln
1/2 Bund frischer Thymian
1 Esslöffel Curry Karibik von DWP*
Meersalz*
Öl



*in unserem Weltladen erhältlich

Zubereitung:

Bohnen über Nacht einweichen und am nächsten Tag ca. 1 Stunde in Wasser ohne Salz garen. Erst zum Schluss salzen.

Gehackte Zwiebeln und zerkleinerte Tomaten in Öl in einem großen Topf andünsten. Den Reis mehrfach waschen, bis das Wasser klar bleibt. Zu den andünsteten Gemüsen geben. Mit der durchgerührten Kokosmilch und dem Tomatensaft aus der Dose aufgießen. Bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben, damit es nicht anbrennt.

Den gewaschenen Thymian, den im Mörser zerstoßenen Curry und Salz dazu geben - Zupfen ist nicht nötig. Ca. 20 Minuten bei kleiner Hitze garen lassen, dann die Bohnen unterrühren. Das Gericht muss eine Konsistenz wie ein Risotto haben.

Abwandlung: eine in Stücke geschnittene grüne Paprika oder ein paar Champignons mit dünsten lassen.

Heiß servieren und dazu Salat oder Guacamole servieren. Bier ist der ideale Begleiter.

Viel Freude mit diesem Rezept wünscht Ihnen

Ihr Weltladen-ZeichenDerZeit Team!