

Rezept

Gallo Pinto

Ein Rezept von Gallo Pinto, am 29.04.2024

Zutaten

100 g Reis (am besten Natur-Reis)	Salz
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 rote Paprika	1 kleines Bund Koriandergrün
2 EL Olivenöl	1 Dose schwarze Bohnen (240 g Abtropfgewicht)
Pfeffer	1 TL Worcester-Sauce
1 kleine Avocado	1 Bio-Limette
75 g Crème fraîche	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 735 kcal

Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsangabe in Salzwasser garen, abgießen und abkühlen lassen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Die Paprika waschen, längs halbieren, von Kernen und weißen Trennwänden befreien und knapp 1 cm groß würfeln. Das Koriandergrün abbrausen und trocken tupfen, die Blättchen abzupfen, die Stiele hacken.
2. Die Zwiebeln im Öl glasig andünsten, Knoblauch kurz mitdünsten. Paprikastückchen und Korianderstiele dazugeben und ca. 4 Min. mitbraten. Die Bohnen abgießen, abbrausen und abtropfen lassen, dann untermischen. Alles weitere 3 Min. braten. Den gegarten Reis untermischen und miterhitzen. Alles mit Salz, Pfeffer und Worcester-Sauce abschmecken.
3. Die Avocado halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Spalten schneiden. Die Limette in Spalten schneiden. Die Crème fraîche glatt rühren, salzen und pfeffern. Das Gallo Pinto mit Crème fraîche, Avocado, Limette und Korianderblättchen anrichten.