

Costa Ricas Nationalgerichte!

Gallo Pinto



Wahrscheinlich das traditionellste Gericht in Costa Rica. Es wird zum Frühstück serviert und heisst übersetzt bunter Hahn. Sie brauchen:

- 3 Tassen gekochter weisser Reis
- 2 Tassen frisch gekochte schwarze Bohnen (frijoles)
- 2 Esslöffel fein gehackte Zwiebeln
- 1 Esslöffel fein gehackte Paprika
- 2 Esslöffel fein gehackter frischer Koriander
- 2 Esslöffel Öl
- 1/2 Esslöffel Worchester Sauce

Dünsten Sie die Zwiebeln und die Paprika im Öl bis sie glasig sind. Geben Sie die Bohnen bei und kochen Sie während 2 Minuten weiter. Geben Sie das Reis dazu und mischen Sie alle Zutaten. Zum Schluss geben Sie die Sauce und den Koriander bei. Servieren Sie das Gallo Pinto mit Eier und Sauerrahm. Ergibt 6 Portionen.

Sopa Negra (Schwarze Bohnen Suppe)



- 2 Tassen schwarze Bohnen
- 6 Tassen Wasser
- 2 Esslöffel fein gehackte Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Teelöffel Salz
- 2 Esslöffel frischer, fein gehackter Koriander
- 4 hart gekochte Eier, gehackt
- 1 Esslöffel Worchester Sauce

Kochen Sie die schwarzen Bohnen im Salzwasser zusammen mit dem Koriander, den Zwiebeln und dem Knoblauch bis sie weich sind. (40 Minuten im Dampfkochtopf). Giessen Sie die Bohnen ab und stellen Sie die Brühe auf die Seite. Mixen Sie eine Tasse Bohnen und geben Sie es zur Brühe. Geben Sie die Worchester Sauce und den Rest der Bohnen zur Brühe zurück und kochen Sie das Ganze nochmals auf. Garnieren Sie mit den gehackten hart gekochten Eier. Ergibt 6 Portionen

Arroz con pollo



- 1 Huhn
- 3 Tassen Reis
- 2 Esslöffel fein gehackte Zwiebeln
- 1 Esslöffel fein gehackte Paprika
- 1/2 Tasse Erbsen
- 1/2 Tasse Karotten
- 1/2 Tasse gekochte grüne Bohnen
- 2 Esslöffel Rosinen
- 1/4 Teelöffel achiote (safranähnliches Gewürz)
- 2 Teelöffel Worcestersauce
- 2 Teelöffel Öl
- Salz zum Abschmecken
- Koriander Blätter

Kochen Sie das Huhn mit der Hälfte der Zwiebel und der Paprika, Salz und 4 Tassen Wasser bis es weich ist. Lassen Sie es abkühlen. Giessen Sie die Brühe ab und stellen Sie sie beiseite. Geben Sie etwas Wasser zum Huhn. Trennen Sie die Knochen vom Fleisch. In einer grossen Pfanne, erwärmen Sie das Öl mit dem Achiote und dünsten Sie die restlichen Zwiebeln und die Paprika. Geben Sie den Reis, das Gemüse, die Hühnerbrühe, das kleingeschnittene Fleisch und die Wassermischung dazu. Kochen Sie bis das Reis gar ist. Geben Sie die Rosinen bei und garnieren Sie das Ganze mit den Korianderblättern. Ergibt 8 Portionen.

Picadillo de Papa



- 1/2 kg Kartoffeln, geschält und gewürfelt.
- 1/4 kg Schweinswurst, geschält
- 2 Esslöffel frischer, fein gehackter Koriander
- 1/2 Teelöffel Worcestersauce
- 1/4 Tasse Wasser

Braten Sie die Wurst auf mittlerem Feuer, dann zerbröckeln Sie sie. Tupfen Sie mit einem Haushaltspapier das Öl ab und geben Sie es zurück in die Pfanne. Rühren Sie die restlichen Zutaten unter, decken Sie die Pfanne zu und kochen Sie das Ganze bis die Kartoffeln weich sind. Servieren Sie mit Tortillas. Ergibt 8 Portionen

Flan de Coco



- 1 Dose Kondensmilch
- 1 Dose Kaffeesahne
- 1/2 Tasse Zucker
- 1/2 Tasse Milch
- 1/2 Tasse frische Kokosnussflocken.
- 6 Eier

Kombinieren Sie alle Zutaten in einem Mixer. Geben Sie die Mischung in ein karamelisiertes Gefäß und backen Sie im Wasserbad bei 180 C. Stechen Sie mit einem Messer rein, um zu prüfen ob es gar ist. Lassen Sie es abkühlen. Lösen Sie den Flan mit einem Messer vom Rand und stellen Sie ihn kühl. Ergibt 12 Portionen.