

Quinoa mit schwarzen Bohnen



Zutaten:

Für **2 Portionen** benötigen Sie:

- ca. 100g Quinoa
- 100 g getrocknete schwarze Bohnen
- 1/2 unbehandelte Limette
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 -2 Tomaten
- frischen Koriander
- Chilipulver
- Salz, Pfeffer, Olivenöl und Butter haben Sie im Vorrat.

Zubereitung:

- 1) schwarzen Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.
- 2) Am nächsten Tag giessen Sie das Einweichwasser ab, setzen die Bohnen mit frischem Wasser auf und kochen sie in ca 1 Stunde gar.
- 3) Den Quinoa waschen Sie in einem Sieb unter fließendem Wasser so lange, bis das Wasser klar ist. So werden die letzten Bitterstoffe entfernt.
- 4) Anschliessend kochen Sie Quinoa in Salzwasser zehn Minuten lang, dann giessen Sie ab.
- 5) In der Zwischenzeit putzen Sie die Frühlingszwiebeln und schneiden sie in Scheiben.
- 6) Die Tomaten entkernen Sie und schneiden sie in Stücke.
- 7) Reiben Sie mit einer möglichst scharfen Küchenreibe etwas Limettenschale ab und pressen Sie die Limette aus.
- 8) Der Koriander wird gewaschen und fein geschnitten.
- 9) Erhitzen Sie in einer grossen Pfanne oder einem Wok Olivenöl mit Butter, dünsten Sie die Frühlingszwiebeln an und geben Sie die Tomate nebst Limettenschale dazu.
- 10) Würzen Sie mit Chilipulver, geben Sie Quinoa und gare Bohnen dazu und dünsten Sie alles eine Viertelstunde lang auf kleiner Flamme.
- 11) Jetzt schmecken Sie nochmal mit Salz und Pfeffer ab und vollenden das Gericht mit Limettensaft und dem Koriander.

Dieses Gericht ist eine delikate Beilage, aber auch ein vegetarisches/veganes Hauptgericht, wenn Sie zum Beispiel einen frischen Salat dazu reichen.

Reis mit schwarzen Bohnen



Zutaten:

Für 2 Portionen benötigen Sie:

- 125 g getrocknete schwarze Bohnen
- 1 Lorbeerblatt
- 150 g Langkornreis
- 100 g Tomaten (geschält, aus der Dose, im Saft)
- 50 g Zwiebeln
- 1,5 Knoblauchzehen
- ½ Chili
- ½ Paprika (grün)
- 15 g Petersilie gehackt
- Salz, Kreuzkümmel
- Olivenöl

Zubereitung:

- 1) schwarzen Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.
- 2) Bohnen abseihen, in 1 l Wasser mit den Lorbeerblättern kochen, bis sie kernig sind (ca. 45 Minuten) . Abseihen, Fond auffangen.
- 3) Reis in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar ist. Tomaten würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden. Chilis in Ringe schneiden. Paprika putzen und in Würfel schneiden.
- 4) In einem Topf 2 EL Öl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Chilis darin anschwitzen. Reis zugeben, glasig andünsten. Mit 400 ml vom Kochfond aufgiessen, 2 TL Salz, 1 TL Kreuzkümmel, Tomaten und Bohnen zugeben.
- 5) Reis 20 Minuten köcheln, nach 10 Minuten Paprika zugeben. Reis vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen. Mit Petersilie bestreut servieren.