

Quinoa mit schwarzen Bohnen ¹⁾

Auf den Speisekarten hiesiger mexikanischer Restaurants taucht dieses Gericht selten auf, dabei ist es in Mexiko ein Klassiker.

Liegt das vielleicht daran, dass Quinoa, eine der ältesten, gesündesten Kulturpflanzen der Welt, hierzulande immer noch zu den Exoten zählt? Wahrscheinlich ist es. Doch wer einmal Quinoa mit schwarzen Bohnen probiert hat, wird schnell zum Fan.

Zutaten:

Für 4 Portionen benötigen Sie:

- ca. 200g Quinoa*
- 1 große Dose schwarze Bohnen (ersatzweise ca. 200g getrocknete schwarze Bohnen)
- 1 unbehandelte Limette
- 3-4 Frühlingszwiebeln
- 3 Tomaten
- frischen Koriander
- Chilipulver
- Salz, Pfeffer, Olivenöl und Butter haben Sie im Vorrat.

Zubereitung:

1. Wenn Sie statt schwarzen Bohnen aus der Dose getrocknete Bohnen verwenden wollen, weichen Sie die am besten am Vortag ein.
2. Am nächsten Tag gießen Sie das Einweichwasser ab, setzen die Bohnen mit frischem Wasser auf und kochen sie in anderthalb bis zwei Stunden gar. Schwarze Bohnen aus der Dose müssen Sie nur abspülen, bevor Sie sie weiterverwenden können.
3. 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.

¹⁾ schwarzebohnen.de