Rezepte aus Costa Rica
Ganz einfach zum nachkochen

Essen wie in Costa Rica – das kann man ganz einfach mit unseren 3 leckeren Gerichten. Egal, ob der Urlaub in Costa Rica schon zurück liegt oder noch bevorsteht. Mit den Rezepten bringen wir die heimische Küche zu uns nach Hause.

Gallo Pinto

Ein Gericht, um das man in Costa Rica nicht herumkommt ist Gallo Pinto. Das Gericht, das hauptsächlich aus Bohnen und Reis besteht, lässt sich definitiv als Nationalgericht Costa Ricas bezeichnen. Man kann es zum Frühstück, Mittag- oder Abendessen verzehren.

Das Rezept zu Gallo Pinto:
Zutaten:
500 g Reis
300 g rote oder schwarze Bohnen
Koriander
2 EL Öl
Zusätzlich kann eine Zwiebel, Knoblauch, Peperoni oder rote Paprika beigefügt werden.

Zubereitung:
– Reis, wenn möglich, schon am Vortag kochen
– Öl in einer Pfanne erhitzen
– Zwiebeln, Paprika oder Peperoni anbraten
– den Reis beimischen und alles kochen lassen
– Bohnen dazugeben

Mit Salz, Pfeffer und wenn vorhanden Salsa Lizano würzen.

Casado

„Casado“ heißt auf Deutsch verheiratet. Doch wieso wird ein Gericht so benannt? Die wohl schönste Erklärung ist, das ein „Casado“ die erste Speise für frische Vermählte darstellt. Da das Gericht aus verschiedenen Komponenten besteht und man es sich ganz nach dem eignen Geschmack zusammenstellen kann, hat es diese Bedeutung erhalten. Zu den unabkömmlichen Zutaten zählen: Reis, schwarze Bohnen, ein paar Scheiben Kochbananen, Gemüse und etwas Salat. Als Beilage kann man Huhn, Rind, Schwein oder Fisch wählen.

Das Rezept zu Casado:

Zutaten:

4 Schnitzel vom Schwein
Salz und Pfeffer
2 Knoblauchzehen
Öl
125 ml Fleischbrühe
2 Kochbananen
Gemüse, Kartoffeln, Yucca für das "picadillo"
Gemüsebrühe
1 Salatkopf (nach belieben)
1 große Tomate
1 Karotte
Essig (z.B. Apfelessig für den Salat)
4 Kellen/Tassen weißer gekochter Reis
4 Kellen/Tassen gekochte schwarze Bohnen (im eigenen Sud)
4 Spiegeleier
ein paar Scheiben Käse (da es den typischen costa-ricanischen hier nicht gibt, eignen sich auch Avocadoscheiben)
Tortillas

Zubereitung:

– Gemüse putzen und in kleine Würfel schneiden
– Kartoffeln kochen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden (hier eignen sich auch gut Reste vom Vortag)
– Etwas Öl in einem Topf erhitzen, das Gemüse darin andünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen
– Köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist und die Flüssigkeit fast komplett eingekocht ist
– Mit Petersilie und Gewürzen abschmecken
– Fleisch mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen
– Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel von beiden Seiten anbraten
– Fleischbrühe dazu geben und einkochen lassen, bis etwa die Hälfte der Flüssigkeit vorhanden ist
– Kochbananen schälen und in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden
– Öl in einer anderen Pfanne erhitzen und Bananen darin anbraten, bis sie goldbraun sind – warmstellen und in der gleichen Pfanne die Spiegeleier braten
– Salat putzen, Tomate schneiden, Karotte raspeln und mit etwas Essig, Salz und Pfeffer würzen und zur Seite stellen
– Bohnen (am besten am Vortag) erwärmen
– Alle Zutaten auf Tellern anrichten
– Wer noch Zwiebeln mag, kann sich noch ein paar Ringe anbraten und über das Fleisch legen – so mögen es die Ticos!

Ceviche mit Mango

Ceviche ist ein kleiner, frischer Snack im Glas, der normalerweise mit Fisch zubereitet wird. Perfekt für einen Grillabend, ist aber auch die sommerliche

Das Rezept für Ceviche mit Mango:

Zutaten:

1 rote Zwiebel
1 Mango
Saft von 2 Limetten
Salz & Pfeffer
Olivenöl

Zubereitung:

– Mango schälen, vom Kern befreien und würfeln
– Zwiebeln schälen und fein würfeln
– Zutaten in eine Schüssel geben und mit Olivenöl und Limettensaft vermischen
– Mit Salz und Pfeffer abschmecken
– Abdecken und 10-15 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen