Karibischer Reis mit Bohnen

Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Das hier ist eigentlich eine leckere Beilage, zum Beispiel zu Hühnchen oder Fisch, aber man kann es auch als Hauptspeise genießen. Karibischer Reis mit Bohnen wird auf Jamaika ebenso serviert wie auf diversen Inseln der Kleinen Antillen. Schmeckt herrlich frisch mit Kokosnote und spannenden Gewürzen. Eine echte Abwechslung, was Reis angeht. Dabei ist er super schnell gemacht, auch für größere Essens-Gesellschaften.

Zutaten — Portionen: 4

1	Dose Kidneybohnen
1	Dose Kokosmilch
2	Tassen Langkornreis
1	Lorbeerblatt und ½ rote Chili
1 TL	Hühner- oder Gemüsebrühe (getrocknet)
Je 1	Zwiebel und Limette
Etwas	Butter und Kreuzkümmel



Zubereitung: So wird's gemacht

■ Die **Bohnen** aus der Dose befreien und in einem Sieb mit **kaltem Wasser** abspülen und abtropfen lassen.

■ Die **Zwiebel** schälen und fein hacken. Die **Chilischote** von den Kernen befreie, aber sonst im Ganzen lassen.

■ Die **Kokosmilch** zusammen mit **400 ml Wasser** in einen Topf geben. Dann alle weiteren Zutaten – die **Bohnen**, **Zwiebeln** (wer mag auch noch eine gehackte **Knoblauchzehe**), die gekörnte **Hühnerbrühe** (wer es vegetarisch haben will, nimmt Gemüsebrühe), das **Lorbeerblatt** sowie die **Chilischote** hinzufügen.

■ **Butter** und **Kreuzkümmel** hinzugeben. Alles zum Kochen bringen.

■ Dann den **Reis** hinzufügen, gut umrühren und bei niedriger Hitze ca. 25 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit komplett vom Reis aufgenommen wurde.

■ Nach Ende der Garzeit eine **Limette** aufschneiden, die eine Hälfte über dem heißen Reis ausdrücken, die andere in Achtel schneiden und auf dem Reis garnieren.

■ Dazu passt zum Beispiel **Jerk Chicken**, scharf gewürztes Hähnchenfleisch, das mit geriebenem Knoblauch und Ingwer, sowie einer Jerk-Mischung aus verschiedenen Gewürzen (s. unten) eingerieben und dann gegrillt wird.

■ Auch lecker: **Blackened Fisch**, also verkohlter Fisch. Dafür z. B. Zander mit einer Gewürzpaste aus Thymian, Oregano, Knoblauch, Paprika- und Cayennepfeffer und etwas Öl bestreichen und den Fisch in der Pfanne scharf anbraten. Er darf ruhig richtig dunkel werden.

Fotos: iStockphoto/Getty, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

Piment: Das Allspice-Geheimnis

Jerking bezeichnet sowohl eine traditionell jamaikanische Art, Fleisch und Fisch haltbar zu machen, als auch einen Kochstil der karibischen Küche, bei dem man zunächst Fleisch oder Fisch in vielen Gewürzen mariniert und dann über offenem Feuer gegrillt wird.

Wie eine Jerk-Mischung zusammengesetzt ist, ist in der ganzen Karibik unterschiedlich. Wesentliche Bestandteile sind aber meistens Pfeffer, Chili und Zimt, welche mit verschiedenen anderen Kräutern und Gewürzen kombiniert werden können.

Ganz wichtig ist dabei immer

Piment, auch Allspice oder Nelkenpfeffer bekannt (s. Foto). Verwendet werden die unreifen Früchte des Nelkenpfeffers, die ätherische Öle enthalten. Hauptkomponente dieses Öls ist Eugenol, das auch in der Gewürznelke zu finden ist. Im Piment schmeckt es allerdings schärfer als in Gewürznelken. Es passt perfekt zu Huhn, Schwein und Lamm. Aber auch zu Meeresfrüchten, Fisch und Tofu.