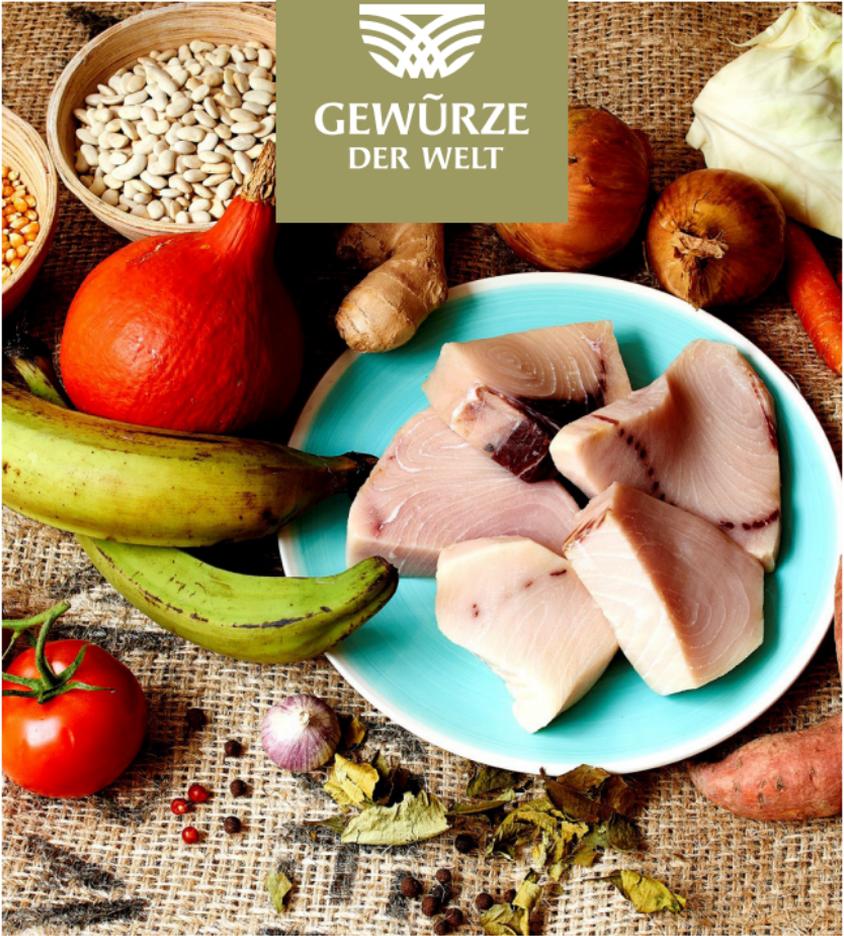




GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte N° 33
Cachupa Rica

Zutaten

250 g Mais, getrocknet	500 g Schwertfisch oder Makrele
150 g rote oder weiße Bohnen, getrocknet	250 ml Weißwein
2 mittelgroße Zwiebeln	 250 ml Gemüsebrühe
3 Knoblauchzehen	 3 EL Olivenöl
2 Kochbananen	 5 große Lorbeerblätter
2 große Karotten	 2 TL grob zerstoßener Piment
6 Süßkartoffeln	 2 Chiltepin-Beeren
100 g Hokkaido	 Salz
100 g Kohl, fein geschnitten	 Pfeffer
2 große Tomaten, geviertelt	

Rezept

Bohnen und Mais über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden. Bananen, Karotten, Kartoffeln und Kürbis schälen und in 1-2 cm große Würfel schneiden. Bohnen und Mais abgießen und mit frischem Wasser 60 Minuten kochen, bis sie weich sind. Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch im Öl 1-2 Minuten scharf anbraten und anschließend bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen, bis sie etwas weich werden. Die Gewürze und den in groben Stücken ausgelösten Fisch dazu geben. Mais und Bohnen in den Topf geben und mit Weißwein und Brühe aufgießen. Nochmals 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig.

Guten Appetit!