



GEWÜRZE  
DER WELT



Rezeptkarte N° 33

# Cachupa Rica



15 Minuten



1 Stunde



2 Stunden

## Zutaten

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