

## **Rezept für „Moros y Christianos“ = „Mauren und Christen“**

Kubanisches Nationalgericht adaptiert von Rüdiger Schoeller

### **Zutaten für 4 Portionen:**

25 dag Langkornreis  
25 dag schwarze Bohnen (Kidney Bohnen sind auch möglich) getrocknet  
30 dag Kirschtomaten  
1 Karotten, fein gehackt  
1 Stangen Stangensellerie, fein gehackt  
2 Zwiebeln, am besten rote, fein gehackt  
2 Zehen Knoblauch fein gehackt  
1 grüne Paprika klein geschnitten  
1 kleine Dose passierte Tomaten  
20 dag Joghurt  
10 dag Feta  
Gemüsebrühe  
1/2 Teelöffel Zucker  
Neugewürz (Piment)  
Kreuzkümmel  
Paprika edelsüß  
Oregano  
2 Lorbeerblätter  
grüne Minze  
etwas Zitronensaft  
etwas Chili  
Pfeffer und Salz nach Geschmack

### **Zubereitung**

Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Einweichwasser wegschütten und die Bohnen ca. 50 Minuten kochen. Die letzten 10 Minuten ohne Deckel damit das Kochwasser etwas reduziert.

Die Gemüse in Butter oder Öl dünsten. Die Gewürze dazu geben. Mit den passierten Tomaten und Gemüsebrühe ablöschen. Wenn die Flüssigkeit eingekocht ist, die gehackten Dosentomaten und einen Suppenwürfel hinzufügen. Die Gemüse weichkochen und die gekochten Bohnen hinzufügen.

Den Reis nach Packungsanweisung kochen.

Die Kirschtomaten zusammen mit Olivenöl, Zwiebeln und Knoblauch in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze bei geschlossenem Deckel weich werden lassen (Schmelzen). Mit Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken. Die Tomaten sollen leicht süßlich schmecken. Mit den Bohnen vermischen

Feta fein reiben und mit dem Joghurt, gepresstem Knoblauch, Pfeffer und grüner Minze vermischen. Zum Essen reichen.

Dazu passt auch gegrilltes Fleisch, Speck oder Cabanossi.