

Tostones rellenos con Ropa Vieja & Frijoles

Colorados con Chorizo

Kubanische Küche für 6-9 Personen

Helena del Monte hat mir gezeigt wie man frittierte gefüllte Kochbananen

Tostones rellenos con Ropa Vieja und das berühmte **Kubanische Bohnengericht Frijoles Colorados con Chorizo** kocht. Das musst Du probieren. Ich wünschte, ich hätte es schon früher mal gegessen.

Zutaten Frijoles Tostones rellenos con Ropa Vieja

- Olivenöl
- 4-5 grüne Kochbananen
- 1 kg Hackfleisch
- 1 L Frittieröl
- 2 Chorizó español
- 2 -5 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- Kreuzkümmel, gemahlen
- geröstete Paprika (süß) - Pimentón dulce
- Parmesankäse
- Koriander
- Salz & Pfeffer

Zutaten Frijoles Colorados con Chorizo

- 500 g rote Bohnen - Frijoles Colorados (getrocknet)
- 4 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- 6 Chorizó español
- 2 Zwiebeln
- rote Paprika
- Karotten

- Lauch
- Cherrytomaten
- 200 g Tomatenpüree
- geröstete Paprika (süss) – Pimentón dulce
- Schnellkochtopf

Zubereitung der Tostones rellenos con Ropa Vieja

1. Das Hackfleisch mit Kreuzkümmel, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Zwiebeln 30 min marinieren.
2. In einer Pfanne Knoblauch und die Chorizos in Olivenöl anbraten und das marinierte Hackfleisch hinzufügen und durchbraten.
3. ▷ Die Hände vorher unbedingt mit Olivenöl einreiben und eine Schürze tragen, weil die Bananen schwarze Flecken machen. Ausserdem darauf achten, nur in die Schale beim Schälen zu schneiden und nicht in Banane.
4. Das Frittieröl erhitzen, die Bananen Stücke frittieren bis sie Farbe annehmen.
5. Auf einen Teller mit Küchenpapier legen und sie kurz abkühlen lassen.
6. Die Bananenstücke z.B. in eine Muffin Form mit einer Tasse drücken und mit einem Schnapsglas z.B. quetschen, sodass sich eine Mulde bildet. Dann noch mal den Frittiervorgang wiederholen.
7. Jetzt die Bananen-Förmchen mit dem Hackfleisch füllen, mit Parmesankäse bestreuen und in dem Ofen kurz überbacken.
8. Anschliessend mit Koriander toppen und servieren.

Zubereitung Frijoles Colorados con Chorizo

1. Die roten Bohnen in einem Sieb spülen und dann in einer Schüssel mindestens 2 Stunden in Wasser einlegen. Wenn Du keinen Schnellkochtopf hast, kannst Du sie 24 Stunden in Wasser einlegen, dann kochen sie schneller. (ca. 3 Stunden) Im Schnell Kochtopf brauchen sie 2 Stunden.
2. Die roten Bohnen 60 min im Schnellkochtopf kochen.
3. Cherry-Tomaten, Zwiebeln, rote Paprika, Karotten, Lauch rüsten und klein schneiden.
4. Chorizos von der Haut befreien und in Stücke schneiden.
5. In einer Pfanne Knoblauch ausdrücken und die Chorizos in Olivenöl anbraten, dann das klein geschnittene Gemüse hinzufügen.
6. Salzen und pfeffern sowie den Kreuzkümmel und das rote Paprika Pulver je nach Geschmack hinzufügen.

7. Nach 10 min das Tomatenpüree dazugeben. Wenn alles gar ist und die Bohnen fertig, alles zu den Bohnen geben und weitere 60 min im Schnellkochtopf garen. Fertig

Das Gericht mit weissem Reis, wie Basmati servieren.
Guten Appetit wünschen Helena del Monte und Vivi