

Chayote a la mexicana mit Tomaten-Reis und Bohnen



Neulich steckte mir [Billy, mein Gemüsedealet](#), wieder etwas zu. „Ich wünsche mir ein Rezept damit“, meinte er. Sein Wunsch ist mir natürlich Befehl, also startete ich nach dem Einkauf eine Recherche.

Leider hatte mein Hirn zuhause direkt schon wieder den Namen der hellgrünen Gemüsebirne vergessen. Zum Glück half Chatty (so nenne ich ChatGPT) weiter und schob direkt ein angeblich typisch mexikanisches Rezept dafür hinterher.

Da Naschkater gerade Azukibohnen gekocht hatte, kam mir das typische südamerikanische „Bohnen mit Reis“ in den Sinn. Also suchte ich dafür auch noch ein Rezept, das ich leicht abgewandelt dazu kochte. Heute gibt es also mal mexikanisch bzw. südamerikanisch, was ja eher eine Seltenheit auf meinem Blog ist.

Die Chayote ist übrigens verwandt mit Kürbis, Zucchini und Gurke und schmeckt auch ein bisschen so wie letztere, bzw. vielleicht auch etwas wie Kohlrabi oder Kartoffel, wenn sie gegart ist. Testet am besten selbst, an was sie eure Geschmacksknospen erinnert.

Jedenfalls ist die exotische subtropisch/tropische Frucht reich an Mineralien und Vitaminen und kann sowohl roh als auch gekocht gegessen werden. Manche haben Stacheln, manche sind glatt (die lassen sich natürlich besser verarbeiten).

Chayote a la mexicana mit Tomaten-Reis und Bohnen



Chayote a la mexicana mit Tomaten-Reis und Bohnen

Für 2-4 Portionen:

Tomaten-Reis

Olivenöl
1 Tasse Langkornreis
1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
1-2 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 große Tomaten, gehackt
2 Tassen Wasser
1 TL Gemüsebrühpulver
1 gr. Prise Cayennepeffer
1 TL Paprika rosenscharf
Salz, Pfeffer

100-150 g gekochte schwarze Bohnen oder Azukibohnen

In einem Topf das Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Reis hinzufügen und anbraten, bis er glasig ist und gerade zu bräunen beginnt, ca. 2 - 3 Minuten. Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und kurz mitbraten.

In der Zwischenzeit die 2 Tassen Wasser mit dem Brühpulver und den Gewürzen verrühren. Die Tomaten sowie die Wassermischung zum Reis geben (das könnte spritzen und blubbern!). Einmal umrühren, alles aufkochen lassen und dann auf niedriger Stufe zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen und der Reis gar ist.

Vom Herd nehmen, bei Bedarf den Reis mit einer Gabel auflockern und die Bohnen untermischen.

Chayote a la mexicana

2 Cayote
Olivenöl
1 kleine Zwiebel, gewürfelt
2 Knoblauchzehen, gehackt
1-2 große Chilischoten, fein gehackt
3 große Tomaten, gehackt
1 EL Tomatenmark
1 Prise Chiliflocken (nach Belieben)
Salz, Pfeffer

Zum Servieren:

Koriander, nach Geschmack, gehackt
(oder glatte Petersilie, gehackt)
Zitrone/Limette in Spalten
Olivenöl

scharfe Chilisauc nach Geschmack

Die Chayote schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit etwas Olivenöl in einen Topf geben und zugedeckt eine Weile dünsten, bis sie halb gar sind.

In der Zwischenzeit alle anderen Zutaten vorbereiten. Die Chayote in eine Schüssel umfüllen. Den Topf wieder auf den Herd stellen, etwas Olivenöl erhitzen und darin Zwiebel, Knoblauch, Chilischote andünsten. Tomaten, Tomatenmark und etwas Wasser zum Verrühren dazugeben und alles vermischen. Die Chayote wieder in den Topf geben und zugedeckt eine Weile schmoren lassen, bis sie weich ist.

Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren nach Belieben mit Koriander oder glatter Petersilie bestreuen und mit etwas Zitronen-/Limeftensaft beträufeln.

Chayote a la mexicana mit Tomaten-Reis und Bohnen

Nach Belieben kann man noch einen hauchdünnen Faden Olivenöl darübergerben.

Chayote a la mexicana mit Tomaten-Reis und Bohnen



Chayote a la mexicana mit Tomaten-Reis und Bohnen

Wer es scharf mag, reicht scharfe Chilisauc dazu, damit sich jeder sein Gericht individuell schärfen kann. Bei der selbstgemachten Sauce von Naschkatzenpapa reicht 1 Tropfen für ordentliche Schärfe der ganzen Portion, aber wenn ihr es nicht so „authentisch“ verträgt, schmeckt es auch mild sehr lecker.

Leser aus Freiburg und Umgebung bekommen die Zutaten für dieses Gericht auf Billy's Farm.*

Viel Spaß beim Nachkochen und Vernaschen!

Eure Judith

* unbezahlte Werbung/Verlinkung/Namensnennung



Share on Facebook

0

Share on Pinterest

1

Send email