Casado

Zutaten

- 120 g schwarze Bohnen, getrocknet
- 120 g Langkornreis
- Etwas Salz und Pfeffer
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Karotte
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 20 g Butter
- 250 ml Gemüsebrühe
- 250 g Blattspinat
- 1 Prise Zucker
- 4 Hähnchenbrustfilets
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 Kochbanane

Utensilien

- Mehrere Töpfe
- Ein Sieb
- Einen Schäler
- Ein Messer
- Eine Pfanne

Zubereitung

1. Die Bohnen nach Packungsanleitung über Nacht einweichen lassen. Anschließend in einen Topf geben, mit frischem Wasser bedecken und bei mittlerer Hitze etwa 1 Stunde kochen lassen. Danach mit einem Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Den Reis in kochendem Salzwasser ca. 10-15 Minuten garen. Anschließend abgießen und gut abtropfen lassen.
3. Die Karotten schälen, längs halbieren und in etwa 1 cm breite Stücke schneiden. Die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein würfeln.
4. Die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer in Butter farblos anschwitzen und mit der vorbereiteten Brühe übergießen. Die Karotten hinzugeben und bei reduzierter Hitze ca. 10 Minuten garen.
5. Den Spinat waschen und zu den Karotten geben. Mit etwas Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
6. Die Hähnchenbrustfilets mit Öl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach in einer Pfanne auf beiden Seiten je ca. 5-6 Minuten anbraten. Die Kochbanane schälen, längs halbieren und ebenfalls kurz auf beiden Seiten anbraten.
7. Die Bohnen und den Reis unter die Spinatmischung geben und kurz erwärmen.
8. Das Reis-Bohnen-Gemüse, die Hähnchenbrustfilets und die Kochbananen auf Tellern anrichten.

Gesundheitsbenefit:

Antioxidantien in schwarzen Bohnen → Schutz der Zellen