



Karibische Schweinskoteletts

mit Reis und Kidneybohnen



30-40min



4 Personen

So schmeckt es in den Straßen Havannas! Auf den karibischen Inseln findet das Leben draußen statt, auch das Familienessen am Abend wird in den Straßen und in den Hinterhöfen von geübten Köchinnen und Köchen aufgetischt. Typisch sind würzig mariniertes Fleisch, Reis mit schwarzen Bohnen, Kochbananen und frische Kräuter. Davon inspiriert servieren wir euch diese saftigen Koteletts mit einer beson...

Was du von uns bekommst

- Barbarossas Karibische Küche
- Kidneybohnen
- Schweinskotelett
- Knoblauchzehe
- frische Petersilie
- Ketchup
- BBQ Sauce
- Basmati Reis, Reishunger
- rote Zwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Hühnersuppenwürfel
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backrohr mit Grillfunktion
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 740.0kcal, Fett 18.9g, Eiweiß 49.1g, Kohlenhydrate 89.5g



1. Reis vorbereiten

Ofen auf 210°C Ober-Unterhitze vorheizen. Die **Bohnen** in einem Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen, dann beides fein hacken.



2. Reis kochen

800ml Wasser zum Kochen bringen, einen Hühnersuppenwürfel darin auflösen. **Reis** im Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, Reis mit **Knoblauch** und **Zwiebeln** im Topf zum Kochen bringen, dann bei niedrigster Hitze mit einem Deckel ca. 10-12Min. bissfest kochen. Schließlich ca. 5Min. ohne Hitze ziehen lassen.



3. Marinade zubereiten

Währenddessen **Ketchup, karibische Gewürzmischung, BBQ-Sauce** und 2EL Öl zu einer Marinade verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Koteletts zubereiten

Die **Schweinskoteletts** in einer Auflaufform mit **2/3 der Marinade** einreiben, bis sie gleichmässig mariniert sind. Anschließend im Ofen ca. 15-20Min. garen.



5. Bohnen dazugeben

Inzwischen die **Petersilie** ohne Stiele fein hacken. Die **Bohnen** und **3/4 der Petersilie** in den **Reis** mischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann bei niedriger Hitze mit 2EL Wasser kurz zusammen aufwärmen.



6. Fertigstellen

5Min. vor Garende den Ofen auf höchste Grillstufe hochdrehen und die **Koteletts** mit der übrigen **Marinade** bepinseln. Anschließend die **Koteletts** mit dem **Reis** servieren, restliche **Petersilie** darüber streuen.