



Zutaten für 4 Personen:

3 Tassen rote Bohnen
400g (vegetarisches) Hackfleisch
Pflanzenöl
Salz
Pfeffer
2 Kochbananen
4 Eier

Zutaten Hogao

4 reife Strauchtomaten
½ Bund Frühlingszwiebeln
2 Zwiebeln
Pfeffer
Salz
Evtl. Knoblauch
Evtl. Kreuzkümmel

sonstige Zutaten

Reis
Avocado
Koriander
Zitrone

La Bandeja Paisa

Der Geschmack Kolumbiens!

Zubereitung

- **Die Bohnen einen Tag zuvor in Wasser einweichen**, am nächsten Tag im selben Wasser mit etwas Öl aufkochen. Sobald die Bohnen beginnen ihre Farbe zu verlieren, etwas Salz hinzugeben.
- Das (vegetarische) Hackfleisch nach und nach in etwas Pflanzenöl bei mittlerer Hitze anbraten und danach die Hälfte des Hogao dazugeben. Alles gut verrühren und 10 Minuten lang in der Pfanne durchbraten und abschmecken.
- Nun die andere Hälfte des Hogao zu den in der Zwischenzeit weichgekochten Bohnen geben und ebenfalls für weitere 10 Minuten köcheln lassen und abschmecken.

Zubereitung Patacones

- Die Kochbananen schälen und in Scheiben schneiden. Anschließend leicht plattdrücken und in einer Pfanne knusprig anbraten.

Zubereitung Eier

- Aus den Eiern Spiegeleier zubereiten.

Zubereitung Hogao

- Zunächst das Öl in einer Pfanne erhitzen.
- Die fein gehackten Zwiebeln dazu geben und glasig andünsten.
- Dann die Tomaten zugeben und alles bei starker Hitze unter Rühren einkochen lassen.
- Anschließend die fein gehackten Frühlingszwiebeln hinzugeben und abschließend mit Pfeffer und Salz abschmecken.





Zutaten für 4 Personen

Zutaten Salsa de Aji

4 Tomaten
1 Zwiebel
1 EL gehackter Koriander
1 Chilischote oder Chilipulver
Etwas Limettensaft
Salz
Pfeffer

Anrichten der Bandeja Paisa

Das gebratene Fleisch, die Bohnen, Eier und Kochbananen auf einem Teller mit Reis anrichten, mit Koriander, Zitrone und Avocado garnieren.

Tipp aus Kolumbien:

In Kolumbien werden zu dem Gericht auch Arepas gereicht.

Zutaten

2 Tassen Maismehl, keine Polenta!
3 EL warme Margarine (flüssig)
1 Ei
1 Tasse Käse, gerieben
1 Prise Salz
2 Tassen Wasser

La Bandeja Paisa

Zubereitung/ Teil 2:

Zubereitung Salsa de Aji

- Die Tomaten, wer möchte, häuten, dann entkernen und das Fruchtfleisch kleinschneiden.
- Zwiebeln, Chili und Koriander kleinschneiden.
- Alles in eine Schüssel geben und mit einem Mixstab kurz pürieren. Den gehackten Koriander und den Zitronensaft hinzugeben.
- Salz, Pfeffer und Chili nach Geschmack hinzugeben.
- Um die Salsa etwas zu strecken, kann man auch noch einen Schuss Wasser hinzufügen.

Buen Aprovecho!

Zubereitung Arepas

- Sämtliche Zutaten (bis auf den Käse) gut miteinander verkneten, ohne dass Klumpen entstehen. Falls notwendig noch etwas Wasser hinzugeben.
- Den Teig fünf Minuten ruhen lassen.
- Anschließend tomatengroße Kugeln formen, ein Loch in der Mitte der Kugel machen und jeweils ein wenig Käse hineingeben. Das Loch wieder schließen und die Kugel flach drücken.
- Die Arepas in einer heißen und mit Margarine gefetteten Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten (etwa 5 Minuten pro Seite).

