



## Weltweit im Gebet

Nachdem wir am ersten Freitag im März gemeinsam in unseren Gemeinden und Regionen so lebendige Weltgebetstaggottesdienste feierten, haben wir bei Weitem nicht erahnen können, wie sich das Leben um uns weltweit danach verändert.

Mit großem Appetit haben wir gemeinsam den Reichtum an köstlichen Landesspeisen bestaunt.

Nun erfährt unser Alltag einen gewissen Mangel an Grundnahrungsmitteln.

Doch es gibt ein Rezept zum Ausprobieren, dessen Zutaten es definitiv in den dünn bestückten Lebensmittelregalen unserer Supermärkte zu finden sind.

In Verbundenheit teilten 2016 Frauen aus Kuba mit uns ihre landestypischen Essgewohnheiten.

### **Frijoles negros**

Zutaten:

550 g schwarze Bohnen, 40 g Paprika, 6 g Knoblauch, 60 g Zwiebeln, Lorbeerlaub, eine Messerspitze Kreuzkümmel (wahlweise gemahlener Koriander) 6 g Zucker, 45 ml Rotwein, 55 ml Öl, 2 Liter Wasser, Salz

Zubereitung:

- Bohnen mindestens 6 Stunden einweichen
- Im Einweichwasser 2 Stunden mit dem Lorbeerlaub weichkochen
- Paprika, Knoblauch und Zwiebeln würfeln und bis auf 1/3 zu den Bohnen geben
- Den Rest im Öl anbraten
- 25 Minuten vor dem Ende der Kochzeit das geröstete Gemüse, Zucker, Kreuzkümmel oder Koriander und Rotwein dazugeben und mit Salz abschmecken

Wahlweise können anstelle der schwarzen trockenen Bohnen bereits vorgegarte schwarze Bohnen aus dem Glas verwendet werden. Das kürzt die Zubereitungszeit um einiges.

Diese wirklich wohlschmeckende Beilage eignet sich zu Fleisch, Fisch, Gemüse, zum Auftakt der Grillsaison und zu einer Menge an Salaten!

- Lasst es Euch wohl schmecken -