

Reis

150 g	Basmatireis
1 EL	Sonnenblumenöl
1 TL	Chilipulver
2 TL	Tomatenpüree
2,4 dl	Wasser
½ TL	Salz

Den Reis unter fließendem Wasser gründlich waschen. Etwas abtropfen lassen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Chilipulver kurz dünsten. Dann Reis, Tomatenpüree, Wasser und Salz beifügen und ohne Deckel zum Kochen bringen.

Die Hitze ganz klein stellen, die Pfanne zudecken und den Reis in ca. 20 Minuten fertig dämpfen.

Bohnenmus

400 g	rote Bohnen
300 g	Dosentomaten
...	Chilipulver
...	Salz

Alle Zutaten in eine Pfanne geben. Aufkochen lassen, dann zudecken und bei kleinster Hitze stundenlang köcheln lassen. Bei Bedarf Wasser nachgiessen.

Am Schluss das überschüssige Wasser abgiessen und aufbewahren. Die Bohnen-Tomaten-Masse innig pürieren.

Das Mus auf kleiner Flamme wieder köcheln lassen; bei Bedarf ein wenig Kochwasser nachgiessen.

Guacamole

3	Avocados
1	Zitrone (Saft)
...	Salz

Die Avocados um den Stein herum in zwei Hälften schneiden. Das Fruchtfleisch herauslösen und in grobe Stücke schneiden.

Die Avocadostücke mit dem Zitronensaft vermischen und fein pürieren. Leicht salzen. Bei Bedarf zusätzlichen Zitronensaft begeben.

Pico de gallo

4	Tomaten
2	rote Zwiebeln
1 Bund	Koriander
1	Limette (Saft)
...	Salz
etwas	Ketchup

Die in Viertel schneiden. Dann den Strunk, die Innenwände und die Kerne entfernen. Die Tomatenviertel würfeln.

Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Korianderblättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

Tomaten, Zwiebeln und Koriander in eine kleine Schüssel geben und gut mischen. Kühl stellen.

Vor dem Servieren leicht salzen und mit dem Limettensaft vermischen. Nach Belieben etwas Ketchup beifügen.