ESSEN UND TRINKEN
Reisen durch Körper & Zeit

rem
Reiss-Engelhorn-Museen

Rezept

Pabellon Criollo

Venezuelas Nationalgericht, ausgewählt von Sangre de Orquidea

Pabellón Criollo ist ein reichhaltiges und ausgewogenes Gericht, das die venezolanische Küche perfekt widerspiegelt. Es vereint die Aromen von herzhaftem Rindfleisch, cremigen Bohnen, süßen Bananen und Reis zu einem harmonischen Ganzen.

Zutaten für das Rindfleisch (Carne Mechada)

- 500 g Rindfleisch (Rinderbrust)
- 1 Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Paprika, fein geschnitten
- 2 Stangen Lauchzwiebel, fein geschnitten
- ½ Stange Porree, fein geschnitten
- Salz oder Rinderbrühe nach Geschmack
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Paprika edelsüß
- Genügend Wasser, um das Fleisch zu kochen
- 4 EL Öl

Zutaten für die schwarzen Bohnen (Caraotas Negras)

- 250 g schwarze Bohnen (getrocknet oder aus der Dose)
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 rote Paprika, fein geschnitten
- 2 Stangen Lauchzwiebel

- ½ Stange Porree
- Salz nach Geschmack
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Paprika edelsüß
- 1 l Wasser (wenn getrocknete Bohnen verwendet werden)
- 4 EL Öl

Zutaten für den Reis

- 1 Tasse (250 ml) Reis
- 2 Tassen (500 ml) Wasser
- Salz nach Geschmack

Zutaten für die gebratenen Kochbananen (Tajadas de Plátano)

- 2 reife gelbe Kochbananen (Plátanos)
- Öl zum Frittieren

Zubereitung

Rindfleisch zubereiten (Carne Mechada): Das Rindfleisch in einem Topf mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Mit Salz oder Rinderbrühe abschmecken. Etwa 1 bis 1,5 Stunden kochen lassen, bis das Fleisch zart ist und auseinanderfällt. Das Fleisch abkühlen lassen und dann mit der Hand in Fäden zupfen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Lauchzwiebeln, Porree und Paprika anbraten. Mit Salz, Kreuzkümmel (Cumin), Paprika edelsüß würzen. Das angebratene Gemüse zu dem Rindfleisch hinzufügen, das Ganze etwa 3 Minuten köcheln lassen, damit die Aromen gut durchziehen.

Schwarze Bohnen (Caraotas Negras): Wenn du getrocknete Bohnen verwendest, diese über Nacht einweichen und dann mit frischem Wasser und Salz kochen, bis sie weich sind (ca. 1-1,5 Stunden). Wenn du Bohnen aus der Dose verwendest, einfach abtropfen lassen und weiterverarbeiten.
In einer Pfanne das Öl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Lauchzwiebeln, Porree und Paprika anbraten. Mit Salz, Kreuzkümmel (Cumin), Paprika edelsüß würzen. Das angebratene Gemüse zu den Bohnen geben und 2 min köcheln lassen.

Reis zubereiten: Den Reis gründlich waschen, um überschüssige Stärke zu entfernen. In einem Topf den Reis hinzufügen und mit 4 Tassen Wasser und mit ½ Teelöffel Salz aufgießen. Zum Kochen bringen und dann bei mittlere Hitze ca. 10 Minuten kochen lassen, bis der Reis weich und das Wasser aufgesogen ist.

Gebratene Kochbananen (Tajadas de Plátano): Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Bananenscheiben darin goldbraun frittieren. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Anrichten: Auf einem Teller den Reis, die schwarzen Bohnen, das Rindfleisch und die gebratenen Bananen anrichten. Häufig wird das Gericht mit etwas Avocado serviert.

Guten Appetit!

Dieses Rezept hat für Sie ausgewählt: die Gruppe „Sangre de Orquidea“ anlässlich der Veranstaltung „Tafel der Nationen“ am 10. Mai 2025 im Rahmen der Sonderausstellung „Essen und Trinken. Reisen durch Körper & Zeit“, die bis 27. Juli 2025 in den Mannheimer Reiss-Engelhorn-Museen präsentiert wird.