

# Bicol Express

Bicol Express haben wir in unserem ersten Philippinen Urlaub im Jahr 2016 kennengelernt. Das Gericht ist nach einem Zug benannt, der 1931 zum ersten Mal von Manila aus startete. Es ist ein klassisches Gericht der philippinischen Küche, in der Schweinefleisch sehr populär ist.

Wir finden, dass die Kombination aus dem scharf angebratenen Schweinefleisch und dem exotischen Aroma fantastisch schmeckt. Bicol Express könnt Ihr im Sommer genießen, wenn es heiss ist. Wir finden, dass es auch ein tolles Gericht für die nicht so warmen Monate ist. Mit Bicol Express könnt Ihr euch ein bisschen Sommer in die Wintermonate holen.

Im Original haben wir Bicol Express mit dem Gemüse "Utakto" kennengelernt. Da wir hier keine Bezugsquelle für Utakto gefunden haben, haben wir es durch grüne Bohnen ersetzt. Ihr könnt aber auch Okraschoten nehmen.

## Zutaten Für 4 Personen:

- 500g Schweinekamm in Gulaschwürfel geschnitten
- 1 Zwiebel in Würfel geschnitten
- 250- 400 ml Kokosmilch
- 1 Knoblauchzehe in Würfel geschnitten
- 4 Hände voll grüne Bohnen
- 1 Esslöffel Öl
- Pfeffer/ Salz
- 2 EL Krabbenpaste

Das Schweinefleisch wird im Öl scharf angebraten. Dann kommen die Zwiebel und der Knoblauch hinzu und das Ganze wird nach Geschmack mit Kokosmilch aufgegossen. Die geputzten grünen Bohnen und die 2 EL Krabbenpaste werden jetzt dazu gegeben. Jetzt noch mit Pfeffer und Salz

abschmecken und das Ganze für 25 Minuten schmoren lassen.

Dazu passt Reis ganz super!



## Unser Tipp für Euch:

Noch ein tolles Gericht von den Philippinen ist die [Afritada](#) und die [Laksa](#) Kokossuppe aus Singapur und das tolle [Fischcurry](#) solltet Ihr unbedingt auch einmal ausprobieren. Eine leckere vegetarische Variante ist das [Kokos Ananas Curry](#).