



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

5
KW52
2016

Blitzschnelle Feijoada mit Rinderhackfleisch, schwarzen Bohnen und Jasminreis

Feijoada ist ein tolles Bauerngericht aus Südamerika, das eigentlich mit jeder Menge Fleisch gekocht wird. Wir haben diese Variante etwas leichter interpretiert – sie ist jedoch mindestens genau so lecker. Lass es Dir schmecken!

30 min.

Stufe 1

zuerst kochen

schnell, scharf,
ballaststoffreich



Rinderhackfleisch



Jasminreis



schwarze Bohnen



rote Paprika



Karotte



Limette



Schmand



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Koriander



Gewürzmischung

Zutaten in Deiner Box

2 Personen 4 Personen

schwarze Bohnen	½ Dose ☺	1 Dose
rote Zwiebel [Ursprungs. DE]	1	2
Knoblauchzehe [Ursprungs. ESP]	1	2
Karotte [Ursprungs. DE]	1	2
rote Paprika [Ursprungs. ESP]	1	2
Rinderhackfleisch	200 g	400 g
Jasminreis 15	100 g	200 g
Gewürzmischung „Feijoada“ 15	5 g	10 g
Limette [Ursprungs. MEX]	½ ☺	1
Koriander	5 g ☺	10 g
Schmand 7	75 g ☺	150 g

Nährwerte

pro Portion (ca. 650 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	3047/731	487/117
Fett (g)	30	5
- davon ges. Fettsäuren (g)	15	2
Kohlenhydrate (g)	70	11
- davon Zucker (g)	16	3
Eiweiß (g)	32	4
Ballaststoffe (g)	16	3
Salz (g)	2	0

Allergene: 7) Lactose

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

☺ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Öl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Sieb, großer Topf (mit Deckel), Knoblauchpresse



Vorbereitung: Obst, Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 250 ml [500 ml] **Wasser** im Wasserkocher erhitzen.

1 Schwarze Bohnen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. **Rote Zwiebel** schälen und grob hacken. **Knoblauch** abziehen. **Karotte** schälen und in ½ cm große Würfel schneiden. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden.

2 In einem großen Topf 1 EL [2 EL] **Öl** bei hoher Hitze erwärmen, **Hackfleisch** darin 3 – 4 Min. unter Rühren anbraten, bis es krümelig wird. **Gehackte Zwiebel** zugeben, **Knoblauch** dazupressen und ca. 2 Min. mitbraten.

3 Jasminreis mit **schwarzen Bohnen**, **Karottenwürfeln**, **Paprikastreifen** und 250 ml [500 ml] heißem **Wasser** in den Topf geben. Mit der **Gewürzmischung** (**Achtung: scharf!**), **Salz** und **Pfeffer** würzen. Hitze reduzieren und einen Topfdeckel aufsetzen. Alles zusammen ca. 15 Min. köcheln lassen, bis der **Reis** weich ist. In der Zwischenzeit kannst Du mit dem nächsten Schritt fortfahren.

4 Limette in Spalten schneiden. **Koriander** mitsamt Stängeln grob hacken.

5 Feijoada auf Teller verteilen, einen Klecks **Schmand** darauf geben und mit **Koriander** bestreuen. Zusammen mit **Limettenspalten** servieren und genießen.