



# Feijoada mit Rinderhackfleisch,

schwarzen Bohnen und Basmatireis



## HELLO SCHWARZE BOHNEN

Schwarze Bohnen sind Kraftpakete voller Proteine und Ballaststoffe, die es außerdem schaffen, gleichzeitig süßlich und würzig-aromatisch zu schmecken.



Basmatireis



schwarze Bohnen



Rinderhackfleisch



Gewürzmischung



Karotte



rote Paprika



Limette



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Crème fraîche



Koriander

15 [20] min.

35 [40] min.

Stufe 1

Thermomix übernimmt alles

Neuentdeckung

Tag 1 - 2 kochen

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 Dir dieses **ballaststoffreiche** Gericht schmecken.

thermomix

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix\*** benötigst Du **1 große Schüssel**.



## 1 REIS GAREN

**Basmatireis** in den Gareinsatz geben und unter fließend kaltem **Wasser** abspülen, bis es klar hindurchfließt. 1200 g **Wasser** und 1½ TL **Salz** in den Mixtopf geben und Gareinsatz einhängen, **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.



## 2 WÄHRENDDESSEN

**Rote Zwiebel** abziehen und halbieren. **Knoblauch** abziehen. **Karotte** schälen und in ca. 4 cm große Stücke schneiden. **Rote Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden. **Koriander** mit Stielen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. **Limette** in Spalten schneiden. **Schwarze Bohnen** in den Varomabehälter geben und unter fließend kaltem **Wasser** abspülen.



## 3 REIS WARMSTELLEN

Den Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und warmhalten. Mixtopf leeren, spülen und trocknen. **Koriander** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



## 4 HACKFLEISCH GAREN

**Zwiebelhälften**, **Knoblauch** und **Karottenstücke** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Rinderhackfleisch**, 10 g [20 g] **Öl**, **Gewürzmischung**, **Salz** und **Pfeffer** zugeben. Mit dem Spatel vermengen und **4 Min. [6 Min.]/120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.



## 5 PAPRIKA & BOHNEN ZUGEBEN

**Paprikastreifen**, **schwarze Bohnen** und 50 g [100 g] **Wasser** zugeben, einmal mit dem Spatel unterrühren und nochmals **5 Min. [6 Min.]/100 °C/☞/Stufe 1** garen.



## 6 ANRICHTEN

**Basmatireis** in eine große Schüssel geben, **Paprika-Hackfleisch-Mischung** zugeben und beides gut vermengen. **Feijoada** auf Teller verteilen, einen Klecks **Crème fraîche** darauf geben und mit **Koriander** bestreuen. Zusammen mit **Limettenspalten** servieren und genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Basmatireis 15)	100 g	200 g
schwarze Bohnen	½ Dose ☞	1 Dose
Rinderhackfleisch	200 g	400 g
Gewürzmischung „HelloMexico“ 15)	4 g	8 g
Karotte	1	2
rote Paprika	1	2
Limette	½ ☞	1
Knoblauchzehe	1	2
rote Zwiebel	1	2
Crème fraîche 7)	75 g ☞	150 g
Koriander	5 g ☞	10 g

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*

\* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].  
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.  
 ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	478 kJ/115 kcal	3157 kJ/757 kcal
Fett	6 g	38 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	18 g
Kohlenhydrate	11 g	67 g
- davon Zucker	3 g	16 g
Eiweiß	5 g	33 g
Ballaststoffe	3 g	14 g
Salz	1 g	2 g

### ALLERGENE

7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

### URSPRUNGLÄNDER

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

# Guten Appetit!