



Hello Feijoada! Brasilianischer Eintopf

mit Rinderhackfleisch, schwarzen Bohnen und Basmatireis



HELLO SCHWARZE BOHNEN

Schwarze Bohnen und Feijoada haben eine lange Tradition: Seit mindestens 300 Jahren wird diese Kombi in verschiedensten Variationen zubereitet.



Rinderhackfleisch



Basmatireis



schwarze Bohnen



Gewürzmischung "HelloMexico"



Karotte



rote Paprika



Limette



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Crème fraîche



Koriander



30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Tag 1-2 kochen

Feijoada ist ein tolles Bauerngericht, das ursprünglich aus Portugal stammt, inzwischen jedoch als Nationalgericht von zum Beispiel Angola und Brasilien gilt. Eigentlich wird das Rezept mit jeder Menge Fleisch gekocht. Wir haben unsere Variante hier etwas leichter interpretiert – sie ist jedoch mindestens genauso lecker. Und dank der schwarzen Bohnen sogar richtig **ballaststoffreich** und sättigend. Lass es Dir schmecken.

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **250 ml** [375 ml|500 ml] Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf** und ein **Sieb**.



1 ZU BEGINN

Schwarze Bohnen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. **Rote Zwiebel** schälen und grob hacken. **Knoblauch** abziehen.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Karotte schälen und in 0,5 cm große Würfel schneiden. **Rote Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden.



3 HACKFLEISCH ANBRATEN

In einem großen Topf **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen, **Rinderhackfleisch** darin 3 – 4 Min. unter Rühren anbraten, bis es krümelig wird.

Gehackte **Zwiebel** zugeben, **Knoblauch** dazupressen und ca. 2 Min. mitbraten.



4 REIS KOCHEN

Basmatireis mit **schwarzen Bohnen**, **Karottenwürfeln**, **Paprikastreifen** und heißem **Wasser*** in den Topf geben. Mit **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Hitze reduzieren und alles zusammen ca. 15 Min. köcheln lassen, bis der **Reis** weich ist.



5 IN DER ZWISCHENZEIT

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



6 ANRICHTEN

Feijoada auf Teller verteilen, einen Klecks **Crème fraîche** daraufgeben und mit **Koriander** bestreuen. Zusammen mit **Limettenspalten** servieren und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
schwarze Bohnen (Dose)	½ ☉	¾ ☉	1
rote Zwiebel DE	1	2 (klein)	2
Knoblauchzehe ES	1	1½ ☉	2
Karotte NL BE	1	1 (groß)	2
rote Paprika ES	1	2 (klein)	2
Rinderhackfleisch 15)	200 g	300 g ☉	400 g
Basmatireis 15)	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung "HelloMexico" 15)	4 g	6 g ☉	8 g
Limette BR	½ ☉	¾ ☉	1
Koriander	5 g ☉	7,5 g ☉	10 g
Crème fraîche 7)	75 g ☉	112 g ☉	150 g
Öl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser*	250 ml	375 ml	500 ml
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO

	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	590 kJ/142 kcal	3146 kJ/754 kcal
Fett	8 g	38 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	18 g
Kohlenhydrate	13 g	67 g
- davon Zucker	3 g	16 g
Eiweiß	7 g	33 g
Ballaststoffe	3 g	14 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

7) Milch 15) kann Spuren von Weizen, Schalenfrüchten, Sellerie, Senf und Sesam enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, BR: Brasilien, DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande

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!