

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!







Stufe 1



schnell, scharf, ballaststoffreich



Rinderhackfleisch



Incminroi



schwarze Bohner



rote Paprik



Karotte



e Lime











chmand rote 7win

Knoblauchzehe

Koriander

Gowiirzmischung

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
schwarze Bohnen	½ Dose 🕀	1 Dose
rote Zwiebel [Ursprungsl. DE]	1	2
Knoblauchzehe [Ursprungsl. ESP]	1	2
Karotte [Ursprungsl. DE]	1	2
rote Paprika [Ursprungsl. ESP]	1	2
Rinderhackfleisch	200 g	400 g
Jasminreis 15)	100 g	200 g
Gewürzmischung "Feijoada" 15)	5 g	10 g
Limette [Ursprungsl. MEX]	1/2 🕀	1
Koriander	5 g 🕀	10 g
Schmand 7)	75 g 🕀	150 g

Namwerte	pro Portion (ca. 650 g)	bro Too
Brennwert (kJ/kcal)	3047/731	487/117
Fett (g)	30	5
- davon ges. Fettsäur	ren (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

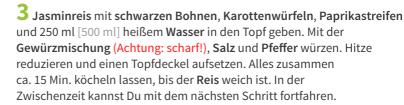


Vorbereitung: Obst, Gemüse und **Kräuter** waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 250 ml [500 ml] **Wasser** im Wasserkocher erhitzen.

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. mithraten





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.