



Leichter kochen,  
besser essen!



5  
KW52  
2016 **thermomix**

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

## Schnelle 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!

 15 min.

 35 min.

 Stufe 1

 An Tag 1 kochen

Thermomix übernimmt alles;  
ballaststoffreich



Rinderhackfleisch



Jasminreis



schwarze Bohnen



rote Paprika



Karotte



Limette



Schmand



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Koriander



Gewürzmischung

## Für 2 Personen.....

- 5 g Koriander ☼
- 1 rote Zwiebel, halbiert  
[Ursprungsl. DE]
- 1 Knoblauchzehe  
[Ursprungsl. ESP]
- ½ Limette [Ursprungsl. MEX]
- ½ Dose schwarze Bohnen ☼
- 200 g Rinderhackfleisch

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren.  
Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

## Gut im Haus zu haben .....

Öl, Salz, Pfeffer

## Was zum Kochen gebraucht wird .....

Thermomix®, kleine Schüssel

## 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.



**1** Koriander in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



**2** Zwiebelhälften und Knoblauch in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mithilfe des Spatels nach unten schieben .

**3** 10 g Öl zugeben und **3 Min./120 °C/☼/Stufe 1** andünsten. Währenddessen Limette in Spalten schneiden, schwarze Bohnen im Gareinsatz abgießen und kurz beiseitestellen.



**4** Hackfleisch zerpfücken, zugeben und **5 Min./ 120 °C/☼/Stufe 1** dünsten. Währenddessen Karotte schälen und in ½ cm große Würfel schneiden. Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und Paprikahälften in Streifen schneiden.

**5** Jasminreis mit schwarzen Bohnen, Karottenwürfeln, Paprikastreifen und 350 g Wasser in den Mixtopf geben. Mit Gewürzmischung, je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und alles **7 Min./100 °C/☼/Stufe 1** einkochen lassen. Messbecher absetzen und weitere **7 Min./100 °C/☼/Stufe 1** einkochen.



**6** Fertige Feijoada mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen, einen Klecks Schmand darauf geben und mit Koriander bestreuen. Zusammen mit Limettenspalten servieren und genießen.