



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



30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Zeit sparen

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.

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



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. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden.



3 HACKFLEISCH ANBRATEN

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.



4 REIS KOCHEN

Basmatireis mit **schwarzen Bohnen**, **Karottenwürfeln**, **Paprikastreifen** und 250 ml [500 ml] 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** 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 [bei 4 Personen Menge in Klammern].
☉ 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	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!