

Vegane Feijoada! Brasilianischer Bohnen-Eintopf

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan One-Pot-Gericht Klimaheld 30 – 40 Minuten • 703 kcal • Tag 3 kochen

29



Couscous



Gemüsebrühe



Baby Spinat



schwarze Bohnen



Gewürzmischung „Hello Paprika“



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Karotte



Süßkartoffel



grüne Chilischote



Sojasoße



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---------------------------------------|-----------------|------------|-------|
| Couscous 15) | 150 g | 200 g | 300 g |
| Gemüsebrühe 10) | 8 g | 12 g | 16 g |
| Babyspinat | 50 g | 75 g | 100 g |
| schwarze Bohnen | 1 | 1,5** | 2 |
| Gewürzmischung „Hello Paprika“ | 4 g | 6 g | 8 g |
| rote Zwiebel DE NL EG | 1 | 2 | 2 |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 2 | 2 |
| Karotte DE NL ES IL | 1 | 2 | 2 |
| Süßkartoffel US EG | 1 | 1 | 1 |
| grüne Chilischote NL MA ES | 1 | 1 | 2 |
| Sojasoße 11) 15) | 12,5 ml** | 18,75 ml** | 25 ml |
| Wasser*, Öl* | Angaben im Text | | |
| 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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

| | 100 g | Portion (ca. 810 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 365 kJ/87 kcal | 2943 kJ/703 kcal |
| Fett | 1,21 g | 9,78 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,22 g | 1,80 g |
| Kohlenhydrate | 14,22 g | 114,69 g |
| – davon Zucker | 1,99 g | 16,03 g |
| Eiweiß | 3,53 g | 28,48 g |
| Salz | 0,527 g | 4,250 g |

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **10)** Sellerie **11)** Soja **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **IL:** Israel **US:** Vereinigte Staaten **MA:** Marokko



Kleine Vorbereitung

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Schwarze Bohnen abgießen, aber nicht abspülen.

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

Knoblauchzehe abziehen und fein hacken.

Karotte schälen, Enden entfernen, längs halbieren und in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Süßkartoffel schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.



Feijoada kochen

Gewürzmischung „Hello Paprika“, **Süßkartoffel** und **schwarze Bohnen** hinzufügen. Alles mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** würzen, Deckel aufsetzen und unter gelegentlichem Rühren 5 Min kochen. Anschließend den Deckel abnehmen und weitere 5 – 6 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** dickflüssig ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



Für den Couscous

Couscous, die Hälfte vom **Gemüsebrühpulver** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** in eine große Schüssel geben, 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** über den **Couscous** gießen, alles einmal durchrühren und ca. 15 Min. ziehen lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Couscous vollenden

Babyspinat grob hacken. **Couscous** mit einer Gabel auflockern und **Babyspinat** unterheben.

Chili längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Nach Ende der Feijoada-Kochzeit diese nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Feijoada ansetzen

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebel**, **Knoblauch**, **Karotte** hinzuführen und 2 – 3 Min. farblos anschwitzen. Topfinhalt mit 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser***, der Hälfte der **Sojasoße** und dem restlichen **Gemüsebrühpulver** ablöschen.



Anrichten

Couscous und **Feijoada** auf tiefen Tellern anrichten. Nach Belieben mit grüner **Chili** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

