

REZEPT FÜR BRASILIANISCHE FEIJOADA

Als Anni zum ersten Mal Carlas & Felipes Kochkünste probiert hat, war sie noch etwas skeptisch. Doch schon bald konnte sie gar nicht mehr genug bekommen von den leckeren Gerichten, die die beiden gezaubert haben. Besonders die vegetarische Feijoada mit Jackfruit hat es ihr angetan. Mhmm! Hast du Lust, dieses bekannte brasilianische Essen auch einmal zu probieren?
P.S.: Bitte unbedingt einen Erwachsenen beim Kochen um Hilfe!

Du brauchst für 4 Personen:

- 280 g schwarze
- getrocknete Bohnen
- 1 Dose Jackfruit (ca. 200 g)
- 1 rote Zwiebel
- 2 Paprika
- 2 Tomaten
- 4 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer
- 1–2 TL geräucherte Paprika
- 1 scharfe Chilischote
- 160 g Basmati-Reis
- 1 Becher Joghurt

UND SO GEHT'S:

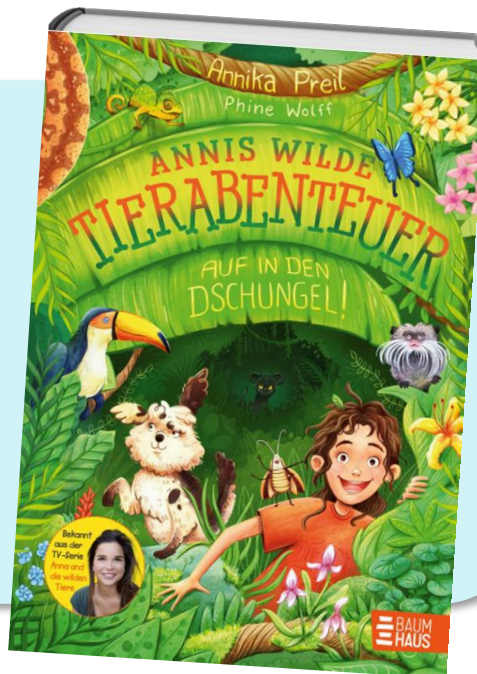
1. Die schwarzen Bohnen 12 Stunden lang in kaltem Wasser einweichen. Am besten bereitest du sie am Vorabend schon vor.
2. Die eingeweichten Bohnen unter laufendem Wasser waschen und mit ca. 1½ Litern Wasser in einen Topf geben. Zum Kochen bringen, abdecken und ca. 55 Minuten lang köcheln lassen. Gib am Ende der Kochzeit einen Teelöffel Salz hinzu, um die Bohnen noch weicher zu machen.
3. Zwiebel, Paprika und Tomaten in grobe Stücke schneiden und mit drei EL Olivenöl, den zusammengedrückten Knoblauchzehen und den Lorbeerblättern in einen Topf geben.
4. Die Jackfruit waschen und trocken tupfen. Anschließend mit den Fingern in kleine Fetzen auseinanderziehen. Mit Paprikapulver und etwas Gemüsebrühe würzen und hinzugeben.
5. Das Ganze 5 Minuten lang anbraten. Umrühren nicht vergessen!



6. Nun kannst du den Basmati-Reis waschen und ihn nach Packungsanleitung kochen.
7. Während der Reis kocht, kannst du das Tomatenmark in einem Glas Wasser auflösen und zusammen mit Salz, Pfeffer und geräucherter Paprika zum Gemüse geben. Auch die scharfe Chilischote darf nicht fehlen. Schneide sie in dünne Scheiben und gib sie ebenfalls hinzu. Alles 10 Minuten lang kochen lassen und dann ...
8. ... die schwarzen Bohnen hinzugeben und für weitere 10 Minuten kochen. Wenn die Masse zu dickflüssig wird, gib etwas Wasser hinzu.
9. Nun ist der Joghurt an der Reihe! Würze ihn mit einem EL Olivenöl, einer Prise Salz und einer Prise Pfeffer.
10. Und zuletzt: Die fertige Feijoada zusammen mit Basmati-Reis und Joghurt servieren – und genießen!

Unser Buchtipp
Annis wilde Tierabenteuer
 Annika Preil, Phine Wolff

Eigentlich sollte Anni sich freuen: Ihre Eltern nehmen sie mit auf eine große Reise! Es geht in den brasilianischen Dschungel. Doch Anni erlebt Abenteuer lieber zwischen den Seiten ihrer Bücher. Aber ehe sie sich's versieht, n steckt sie mittendrin in ihrem eigenen großen Dschungel-Abenteuer.



Annis Tipp:

Zur Feijoada schmeckt getoastetes Brot total lecker! Damit kann man auch den letzten Rest der Soße vom Teller kratzen 😊

Ach so: Wenn du magst, kannst du obendrauf auch noch Petersilie streuen. Mama und Papa stehen voll drauf!

