

Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

Feijão – Brasilianischer Bohneneintopf

ZUTATEN:

500 g	Bohnen, schwarze
300 g	Speckwürfeli
1 Kopf	Spitzkohl
1 Stk.	Lorbeerblatt
1 Stk.	Peperoni, gelb/grün oder rot
1 Stk.	Tomate
3 Stk.	Knoblauchzehe
1 Stk.	kleine Zwiebel
etwas	Salz und Pfeffer
etwas	Öl

ZUBEREITUNG

Die Bohnen waschen und 12 Stunden einweichen. Anschliessend im Einweichwasser ohne Salz kochen. Die Tomate halbieren, die Paprika vierteln, eine Knoblauchzehe durch die Presse drücken und alles zusammen mit dem Lorbeerblatt zu den köchelnden Bohnen geben. Nach kurzer Zeit kann man die Haut von Tomate und Paprika herausfischen. Mit Pfeffer würzen.

Nach einer Stunde die Speckwürfel mit in den Topf geben und noch eine weitere Stunde köcheln lassen. Abschmecken und gegebenenfalls etwas salzen. Den Spitzkohl vom Strunk befreien und grob kleinschneiden. Die zwei weiteren Knoblauchzehen auch durch die Presse drücken und mit Öl und Salz in eine Pfanne geben. Darin den Kohl anschwitzen. Die Bohnen mit Reis und Spitzkohl als Beilagen servieren.