



Feijoada

Dieser Eintopf ist nicht nur das brasilianische Nationalgericht, sondern auch mein Lieblingspeise – auch wenn ich davon immer pupsen muss.

Das brauchst du:

400 g schwarze Bohnen (Du kannst auch Wachtelbohnen nehmen)
3 Knoblauchzehen, klein gehackt
1 Zwiebel, gewürfelt
2 EL Öl
2 TL Oregano
1 Prise Kreuzkümmel
2 Lorbeerblätter
3 TL Salz
Pfeffer

So wird es gemacht:

Die Bohnen abspülen, über Nacht einweichen und am nächsten Tag ca. 2 Stunden weich kochen (schneller geht es mit einem Schnellkochtopf). In einem anderen Topf das Öl erhitzen und darin die Zwiebeln und den Knoblauch anbraten. Dann fügen die Bohnen und die Gewürze hinzu und lässt das Ganze noch einmal aufkochen.

Wenn die Bohnen weich sind und die Brühe sämig, kann der Topf vom Herd genommen werden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, fertig!

Dazu gibt es bei uns in der „Perle des Südens“ Reis und geschälte Orangenstücke. Bon appetite!

