



Portugiesischer Pilz-Eintopf

mit Bohnen und Reis



30-40min



4 Personen

Unsere Kollegin Diana aus Portugal ist die geheime Königin der Suppen im Marley Spoon Büro! Kein Wunder also, dass sie uns mit ihrem liebsten portugiesischen Eintopf "Feijoada" beschert hat! Der Name des leckeren Bohneneintopfes kommt vom portugiesischen Wort "feijão" - zu deutsch "Bohnen" und wird traditionell im Winter zubereitet, am liebsten im Februar zur Carnevalzeit. Da können wir es ka...

Was du von uns bekommst

- geräuchertes Paprikapulver
- Champignons
- Basmati Reis
- Lorbeerblatt
- Knoblauchzehe
- Grünkohl
- Karotte
- Champignons
- frische Petersilie
- gelbe Zwiebel
- geschälte Tomaten
- Borlotti Bohnen

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Gemüsesuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 560.0kcal, Fett 10.6g, Eiweiß 23.6g, Kohlenhydrate 86.8g



1. Gemüse schneiden

600ml heißes Wasser mit ein wenig Salz in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. **Zwiebeln** und **Knoblauch** schälen. Den **Knoblauch** fein hacken, die **Zwiebeln** in 1-2cm große Stücke schneiden. **Karotten** schälen und in dünne Scheiben schneiden. Dicke Stängel vom **Grünkohl** wegschneiden den Rest in 1cm dicke Streifen schneiden.



4. Eintopf ansetzen

Einen großen Topf mit 2EL Olivenöl mittelhoch erhitzen. **Zwiebeln**, **Knoblauch** und **Lorbeerblätter** darin 3-4Min. glasig anschwitzen.



2. Pilze putzen

Die **Pilze** mit einem feuchten Küchenpapier oder einer **Pilzbürste** reinigen, dann inkl. der Stiele in 5mm dicke Scheiben schneiden.



5. Eintopf kochen

Nun **Karotten**, **Pilze**, **Grünkohl** und **Tomaten** sowie 300ml Wasser dazugeben und einen Gemüsesuppenwürfel darin auflösen. Zugedeckt 10-12Min. leicht köcheln lassen, bis die **Karotten** fast gar sind. Dann die **Bohnen** in einem Sieb abtropfen lassen und in den Eintopf mischen. Alles kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken, das **Lorbeerblätter** am Ende rausfischen.



3. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** im Topf einmal aufkochen und dann bei niedrigster Hitze mit einem Deckel zugedeckt ca. 10-12Min. bissfest kochen, bis das Wasser komplett aufgesogen ist. Schließlich ca. 5Min. ohne Hitze, aber zugedeckt ziehen lassen.



6. Eintopf abschmecken

Zum Schluss die **Petersilienblätter** fein hacken. Nach Geschmack 2-4TL **Paprikapulver** und 2EL **Petersilie** in den Eintopf hineinrühren, mit 1-2EL Essig abschmecken. Den Eintopf mit dem **Reis** servieren und mit übriger **Petersilie** bestreuen.