

Brasilianische Bohnensuppe mit buntem Gemüse

VORBEREITEN

120
Min.

ZUBEREITEN

45
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 4 Personen

500 g getrocknete schwarze Bohnen
1 kleiner Hokkaido-Kürbis
1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote
2 Zucchini
1 Aubergine
10 kleine Champignons
2 Tomaten
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Malagueta-Chilischote (eingelegt)
1 Bund Koriandergrün
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Ihren Ursprung hat die "Feijoada" (Bohnensuppe) im Norden Portugals, heutzutage ist sie ein Nationalgericht in vielen portugiesischsprachigen Ländern. Diese brasilianische Feijoada schmeckt auch Vegetariern.

- 1 -

Die schwarzen Bohnen in einem großen Topf mit Wasser bedecken. Aufkochen, salzen und zugedeckt bei schwacher Hitze 2 Stunden köcheln lassen. Dabei hin und wieder die Flüssigkeitsmenge überprüfen und bei Bedarf etwas Wasser dazugeben.

- 2 -

In der Zwischenzeit den Kürbis halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauskratzen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Paprikaschoten halbieren und entkernen. Paprikaschoten, Zucchini, Aubergine und Champignons klein schneiden.

- 3 -

Die Tomaten auf der Unterseite kreuzweise einritzen und mit kochendem Wasser überbrühen. Nach 2 Minuten das Wasser abgießen, die Tomaten häuten, von den Stielansätzen befreien und ebenfalls klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die Chilischote trocken tupfen, längs halbieren, nach Belieben entkernen – dann ist sie milder – und ohne Stielansatz ebenfalls würfeln. Alles abdecken und beiseitestellen.

- 4 -

Nach Ende der Garzeit das vorbereitete Gemüse in den Topf geben und zugedeckt bei schwacher Hitze 40 Minuten köcheln lassen. Währenddessen das Koriandergrün fein hacken.

Brasilianische Bohnensuppe mit buntem Gemüse

- 5 -

Die Feijoada vegetariana mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf tiefe Teller oder Suppenschalen verteilen und mit dem gehackten Koriandergrün bestreut servieren.