

Brasilianische Bohnen mit Reis

Rezept für 2-3 Personen

Zutaten (Bohnen)

- 250g schwarze Bohnen (Sorte Afroandino)
- 1,5 l Wasser
- 2 Lorbeerblätter
- 1 kleine Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 2 EL High-oleic-Öl
- 1/2 TL Johannisbrotkernmehl
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel

Zutaten (Reis)

- 170g Natur-Reis
- 340ml Wasser
- Salz



Brasilianische Bohnen mit Reis

Zubereitung

1. Bohnen über Nacht (für 12 Stunden) in der dreifachen Menge Wasser einweichen.
2. Bohnen abgießen, mit 1,5 Liter frischem Wasser aufgießen, Lorbeerblätter dazugeben und ca. 45 Minuten köcheln lassen.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein schneiden und Knoblauch fein hacken.
4. Bohnen abgießen, wenn sie noch etwas bissfest sind (Wasser in einer Schüssel auffangen!)
5. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anbraten und die Bohnen hinzufügen.
6. 2 Schöpfer Bohnenwasser in einer Schüssel mit dem Johannisbrotkernmehl verrühren und zu den Bohnen geben.
7. Bohnen kräftig würzen, Zitronensaft dazugeben und weitere 20 Minuten köcheln lassen, bis die Bohnen weich sind. Wenn die Sauce zu dick ist, noch einen Schöpfer Bohnenwasser hinzufügen.
8. In der Zwischenzeit den Reis gut abspülen.
9. Wasser salzen, zum Kochen bringen und den Reis dazugeben. Bei niedriger Hitze ca. 25 Minuten garen.
10. Bohnen abschmecken, mit dem Reis in einer Schüssel anrichten und genießen!