



**adveniat**

für die Menschen  
in Lateinamerika

## REZEPT · BRASILIEN

### Arroz e Feijão – Reis und Bohnen aus Brasilien

*Bei vielen Brasilianern steht Arroz e Feijão täglich auf dem Speiseplan. Es wird in dieser Grundform gegessen oder, je nach Geldbeutel oder eigenem Anbau bzw. eigener Zucht, um anderes Gemüse, Salat oder Fleisch erweitert. Selbst wenn die Hauptspeise des Tages eigentlich aus Nudeln besteht, gibt es häufig Reis und Bohnen dazu – ohne geht es einfach nicht.*

*Über den Ursprung des Gerichts herrscht Uneinigkeit. Eine Annahme ist die, dass es eine Kombination aus Reis, der mit den Portugiesen nach Brasilien kam, und Bohnen ist, die schon vor der portugiesischen Eroberung in Brasilien angebaut und gegessen wurden.*

## ZUBEREITUNG

### Zutaten für 4 Personen

400 g getrocknete schwarze Bohnen  
oder Wachtelbohnen (gibt ´s im Supermarkt)  
mind. 2 Knoblauchzehen (nach Geschmack)  
Salz und Pfeffer  
2 Lorbeerblätter  
Petersilie  
1-2 Möhren  
1 Zwiebel  
1-2 Peperoni (nach Geschmack)  
Reis

1. Die Bohnen in Wasser einweichen lassen, am besten über Nacht, dann müssen sie später nicht so lange kochen.
2. Anschließend werden die Bohnen mit Salz, Pfeffer und dem gepressten Knoblauch in ihrem Einweichwasser gargekocht. Evtl. muss etwas Wasser aufgefüllt werden, sodass es zu Kochbeginn ca. 2 cm über den Bohnen steht. Gut eingeweichte Bohnen müssen etwa 30 Minuten kochen. Soweit das Grundrezept.
3. Verfeinern lässt sich das Gericht, indem man gehackte Petersilie, kleingeschnittene Möhren, Peperoni, gehackte Zwiebel und Lorbeerblätter mitkochen lässt.

Bom apetite! – Guten Appetit!