

# Vegane Feijoada! Brasilianischer Bohnen-Eintopf mit Couscous und Babyspinat

Vegan One-Pot-Gericht 30 – 40 Minuten • 2913 kj/696 kcal • Tag 2 kochen

29



Couscous



Babyspinat



schwarze Bohnen



Gewürzmischung "Hello Paprika"



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Rüebli



Süßkartoffeln



grüne Peperoncini



Sojasauce



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

**Gut, im Haus zu haben**

Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*,  
Gemüsebouillonpulver\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 grossen Topf mit Deckel und 1 grosse Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Couscous <b>15)</b>	1 x 150 g	1 x 300 g
Babypinac	1 x 50 g	1 x 100 g
schwarze Bohnen	1 x 380 g	2 x 380 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 4 g	2 x 4 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Süsskartoffeln	1 x 300 g	1 x 600 g
grüne Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Sojasauce <b>11) 15)</b>	0.5 x 25 ml**	1 x 25 ml
Wasser*, Öl*, Gemüsebouillonpulver*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

\*Gut im Haus zu haben.

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	362 kJ/87 kcal	2913 kJ/696 kcal
Fett	1.20 g	9.66 g
– davon ges. Fettsäuren	0.22 g	1.77 g
Kohlenhydrate	14.16 g	113.86 g
– davon Zucker	1.93 g	15.49 g
Eiweiss	3.48 g	27.95 g
Salz	0.278 g	2.238 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene : 11)** Soja **15)** Weizen.

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!).



## Kleine Vorbereitung

Erhitze 300 ml [600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

**Schwarze Bohnen** abgiessen, aber nicht abspülen.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

**Knoblauchzehe** abziehen und fein hacken.

**Rüebli** schälen, Enden entfernen, längs halbieren und in 0.5 cm dicke Halbmonde schneiden.

**Süsskartoffel** schälen und in 1 cm grosse Würfel schneiden.



## Für den Couscous

**Couscous**, die Hälfte vom 4 g [8 g]

**Gemüsebouillonpulver\*** und 0.5 TL [1 TL] **Salz\*** in eine grosse Schüssel geben, 300 ml [600 ml] **heisses Wasser\*** über den **Couscous** giessen, alles einmal durchrühren und ca. 15 Min. ziehen lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Feijoada ansetzen

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zwiebel, Knoblauch, Rüebli** hinzufügen und 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

Topfinhalt mit 200 ml [400 ml] **Wasser\***, der Hälfte der **Sojasauce** und dem restlichen 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** ablöschen.

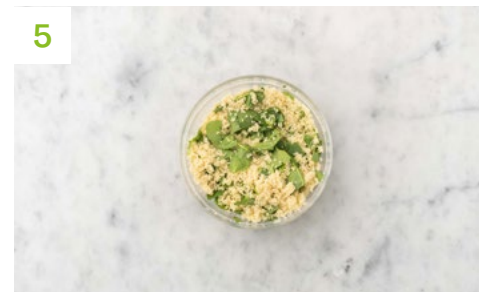


## Feijoada kochen

**Gewürzmischung „Hello Paprika“**, **Süsskartoffel** und **schwarze Bohnen** hinzufügen.

Alles mit 0.5 TL [1 TL] **Salz\*** würzen, Deckel aufsetzen und unter gelegentlichem Rühren 5 Min kochen. Anschliessend den Deckel abnehmen und weitere 5 – 6 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** dickflüssig ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Couscous vollenden

**Babypinac** grob hacken. **Couscous** mit einer Gabel auflockern und **Babypinac** unterheben.

**Peperoncini** längs halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Nach Ende der **Feijoada**-Kochzeit diese nach Belieben mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Couscous** und **Feijoada** auf tiefen Tellern anrichten. Nach Belieben mit **grüner Peperoncini** bestreuen und geniessen.

## En Guete!

### Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperonischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperonischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

### Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!





# Vegan feijoada! Brazilian bean stew with couscous and baby spinach

Vegan One-pot dish 30–40 minutes • 2.913 kj/696 kcal • Cook on day 2



Couscous



Baby spinach



Black beans



"Hello Paprika" spice mix



Red onion



Garlic clove



Carrot



Sweet potatoes



Green peperoncini



Soy sauce



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

### Good to have at hand

Water\*, oil\*, salt\*, pepper\*, vegetable stock powder\*

# Let's get started

Wash the vegetables.

## What you need

1 large pot with lid and 1 large bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Couscous <b>15</b>	1 x	150 g	1 x	300 g
Baby spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
Black beans	1 x	380 g	2 x	380 g
Spice mix "Hello Paprika"	1 x	4 g	2 x	4 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Sweet potatoes	1 x	300 g	1 x	600 g
Green peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Soy sauce <b>11</b> <b>15</b>	0.5 x	25 ml**	1 x	25 ml
Water*, oil*, vegetable stock powder*	Amounts specified in text			
Salt*, pepper*	According to taste			

\*Good to have at hand.

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	362 kJ/87 kcal	2.913 kJ/696 kcal
Fat	1.20 g	9.66 g
- incl. saturated fats	0.22 g	1.77 g
Carbohydrate	14.16 g	113.86 g
- incl. sugar	1.93 g	15.49 g
Protein	3.48 g	27.95 g
Salt	0.278 g	2.238 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens: 11** Soya **15**) Wheat.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients).



## Get prepped

Heat 300 ml [600 ml] water in the kettle.

Drain the black beans, but do not rinse.

Halve and peel the onion and slice it thinly.

Peel and finely chop the garlic cloves.

Peel carrots, remove the ends, halve carrots lengthways, and cut them into half-moons 0.5 cm thick.

Peel sweet potatoes and cut them into 1 cm cubes.



## Cook the feijoada

Add "Hello Paprika" spice mix, sweet potato and black beans.

Season everything with 0.5 tsp. [1 tsp.] salt\*, put the lid on and cook for 5 min., stirring occasionally. Then remove the lid and simmer for another 5-6 min. until the sauce thickens.

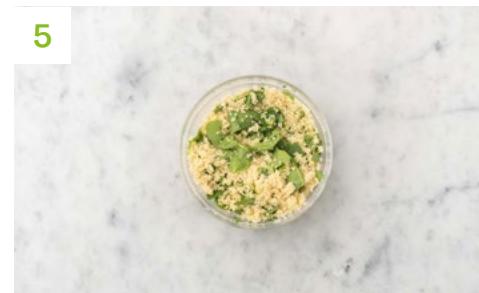
In the meantime, continue with the recipe.



## For the couscous

Put couscous, half of 4 g [8 g] vegetable stock powder\* and 0.5 tsp. [1 tsp.] salt\* in a large bowl, pour 300 ml [600 ml] hot water\* over the couscous, stir everything once and let it sit for about 15 min.

In the meantime, continue with the recipe.



## Finish the couscous

Coarsely chop baby spinach. Fluff the couscous with a fork and mix in the baby spinach.

Halve peperoncini lengthways, remove core, and cut peperoncini halves into thin strips (warning: spicy!).

When the feijoada has finished cooking, season it with salt\* and pepper\* according to taste.



## Prepare the feijoada

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large pot. Add onion, garlic, carrot and sauté everything for 2-3 min. until colourless.

Deglaze the contents of the pot with 200 ml [400 ml] water\*, half of the soy sauce and the remaining 4 g [8 g] vegetable stock powder\*.



## Serve

Apportion the couscous and feijoada onto deep plates.

Sprinkle with green peperoncini according to taste and enjoy.

## Bon appetit!

### Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

### Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!





# Feijoada végétalienne ! Potée de haricots brésiliens avec couscous et pousses d'épinards

29

Végétalien Plat One-Pot 30 – 40 minutes • 2.913 kj/696 kcal – Cuisiner au 2e jour



Couscous



Pousses d'épinards



Haricots noirs



Mélange d'épices  
« Hallo Paprika »



Oignon rouge



Gousse d'ail



Carottes



Patates douces



Piments verts



Sauce soja



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

**Ingédients à toujours avoir chez soi**  
Huile\*, eau\*, poivre\*, sel\*, bouillon de légumes en poudre\*

# C'est parti

Laver les légumes.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole avec couvercle et 1 saladier

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Couscous <b>15)</b>	1 x 150 g	1 x 300 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Haricots noirs	1 x 380 g	2 x 380 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Patates douces	1 x 300 g	1 x 600 g
Piment vert	1 x 15 g	2 x 15 g
Sauce soja <b>11) 15)</b>	0.5 x 25 ml**	1 x 25 ml
Eau*, huile*, bouillon de légumes en poudre*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	362 kJ/87 kcal	2.913 kJ/696 kcal
Lipides	1.20 g	9.66 g
- dont acides gras saturés	0.22 g	1.77 g
Glucides	14.16 g	113.86 g
- dont sucre	1.93 g	15.49 g
Protéines	3.48 g	27.95 g
Sel	0.278 g	2.238 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes : 11)** soja **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



### Petite préparation

Chauffer 300 ml [600 ml] d'eau dans la bouilloire.

Égoutter les haricots noirs, mais ne pas les rincer.

Couper l'oignon en deux, éplucher et couper en fines lamelles.

Peler l'ail et le hacher finement.

Éplucher les carottes, retirer les extrémités, couper en deux dans la longueur, puis débiter en croissants de 0.5 cm.

Éplucher la patate douce et couper en dés de 1 cm.



### Pour le couscous

Mettre le couscous, la moitié des 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\* et 0.5 cc [1 cc] de sel\* dans un saladier, verser 300 ml [600 ml] d'eau chaude\* sur le couscous, mélanger le tout et laisser reposer pendant environ 15 minutes.

Pendant ce temps, continuer la recette.



### Préparer la feijoada

Dans une grande casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*. Ajouter l'oignon, l'ail et les carottes et faire revenir le tout pendant 2 à 3 min.

Dégeler le contenu de la casserole avec 200 ml [400 ml] d'eau\*, la moitié de la sauce soja et le reste des 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\*.

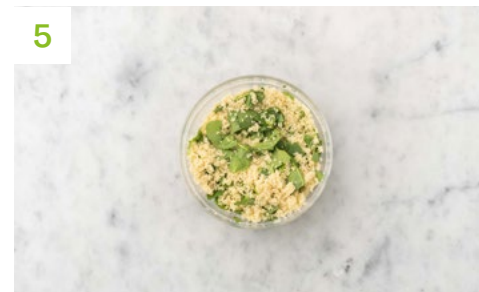


### Cuire la feijoada

Ajouter le mélange d'épices « Hello Paprika », la patate douce et les haricots noirs.

Assaisonner le tout avec 0.5 cc [1 cc] de sel\*, mettre le couvercle et cuire pendant 5 min en remuant de temps en temps. Retirer ensuite le couvercle et laisser mijoter encore 5 à 6 min jusqu'à ce que la sauce soit épaisse.

Pendant ce temps, continuer la recette.



### Finir le couscous

Hacher grossièrement les épinards. Aérer le couscous avec une fourchette et y ajouter les pousses d'épinards.

Couper le piment en deux dans la longueur, enlever les graines et couper les moitiés en lamelles (attention : piquant !).

À la fin de la cuisson de la feijoada, assaisonner celle-ci avec du sel\* et du poivre\* selon les goûts.



### Dresser

Dresser le couscous et la feijoada sur des assiettes creuses.

Saupoudrer de piment vert selon les goûts et déguster.

### Bon appétit !

#### Piment

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.

#### Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

