

# BRASILIEN Vera Jurkschat kocht **Dorade mit schwarzen Bohnen und Reis**



## Zutaten für 2 Personen:

100 g schwarze Bohnen (trocken)

1 Lorbeerblatt

1 TL Oregano

1 Knoblauchzehe

Weizenmehl zum Binden

100 g Langkornreis

1 Dorade (mittelgroß)

Salz

Pfeffer

Weizenmehl

Öl

1 Frühlingszwiebel

1 Zitrone

Petersilie



### **Schwarze Bohnen:**

Bohnen über Nacht in Wasser einweichen, anschließend in reichlich Wasser mit Lorbeer, Oregano und Knoblauch aufsetzen und weichkochen. Lauchzwiebeln fein schneiden, in Öl anschwitzen, Mehl zugeben und eine Mehlschwitze herstellen. Anschließend die Bohnen mit der Restflüssigkeit (Kochwasser) mit Mehlschwitze binden. Zu guter Letzt wird mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.

### **Reis:**

Reis in Öl anschwitzen und mit Wasser auffüllen. Leicht salzen und kochen bzw. ziehen lassen.

### **Dorade:**

Fisch säubern, würzen, mehlieren und in Öl braten.

## *Hayas Tipp:*

Mit Papier trocknen, wenig Öl in die heiße Pfanne, auf der Hautseite anschwitzen, bis der Fisch sich leicht von der Pfanne wenden lässt (davor klebt er etwas). Dann erst auf die andere Seite wenden und nur 30 Sekunden braten. Die Haut muss schön rosa sein.

