

KARIBISCHER SÜßKARTOFFEL-KOKOS-EINTOPF

mit Bohnen und herzhaften Bananenpannkuchen



HELLO BANANE

*Eine Wahnsinnszahl:
Mehr als 100 Milliarden Bananen
werden weltweit jährlich gegessen! Roh,
gekocht, gebacken oder auch in einem
leckeren Smoothie.*



Banane



Petersilie



roter Chili



Gewürzmischung
„Südseetraum“



Vollmilch



Weizenmehl



Backpulver



schwarze Bohnen



Zwiebel



Knoblauchzehe



Süßkartoffel



Tomate



Gemüsebrühe



rote Spitzpaprika



Kokosmilch

40 Minuten

Stufe 3

Veggie

Neuentdeckung

Dieser Eintopf enthält so viele gute, gesunde und schmackhafte Zutaten, dass wir ihn schon fast als Powertopf bezeichnen könnten. Satt und gesund machen Dich **ballaststoffreiche** schwarze Bohnen und jede Menge Gemüse. Süßkartoffel und Kokosmilch runden bunt und cremig ab. Das absolute Highlight sind allerdings Deine selbst gemachten Bananenpannkuchen. Leicht **scharf** und süßlich, machen sie Deinen Süßkartoffel-Kokos-Eintopf zum absoluten Geheimitipp!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 große Schüssel**, **1 große Pfanne**, **1 großen Topf** und **1 Sieb**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Erhitze Wasser im **Wasserkocher**.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und fein würfeln.

Süßkartoffel schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** grob schneiden.

Spitzpaprika halbieren, Kerne entfernen und **Paprikahälften** in grobe Stücke schneiden.



2 BRÜHE VORBEREITEN

Kokosmilch mit heißem **Wasser*** und **Gemüsebrühe** vermengen.

Schwarze Bohnen in ein Sieb abgießen.

GEMÜSE ANBRATEN

In einem großen Topf bei mittlerer Hitze **Öl*** erhitzen, **Zwiebel-**, **Knoblauch-** und **Süßkartoffelwürfel** für 3 Min. anschwitzen.

Tomatenstücke zugeben und weitere 3 Min. garen.



3 EINTOPF ZUBEREITEN

Schwarze Bohnen, **Paprikastücke**,

Gewürzmischung und die

Kokosmilchmischung zufügen und

ca. 20 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eingedickt ist.

Nach Ende der Kochzeit mit

Salz* abschmecken.

Währenddessen **Banane** schälen, in Stücke brechen und in eine große Schüssel geben.

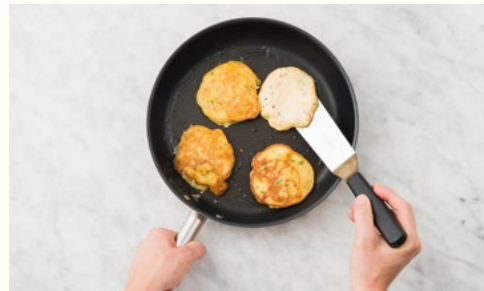


4 FÜR DEN PFANNKUCHENTEIG

Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. **Chili** fein hacken. **Milch**, **Mehl**, **Backpulver**, gehackten **Chili** (**Achtung: scharf!**) und die **Hälfte** der gehackten **Petersilie** zur **Banane** geben und alles gut mit einer Gabel zu einem **Pfannkuchenteig** zerdrücken.

Mit **Salz*** abschmecken.

★ **TIPP:** Es macht nichts, wenn Dein Pfannkuchenteig noch **Bananenstücke** enthält. Falls Du es jedoch feiner magst, kannst Du die **Banane** vorher auch pürieren.



5 PFANNKUCHEN BRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und aus dem **Teig** portionsweise 4 [6 | 8] **Pfannkuchen** backen.

Pfannkuchen dafür ca. 5 Min. von jeder Seite braten.



6 ANRICHTEN

Karibischen **Süßkartoffel-Kokos-Eintopf** auf tiefe Teller verteilen und restliche gehackte **Petersilie** darüberstreuen.

Bananenpfannkuchen dazu reichen und genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zwiebel NL	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Süßkartoffel US	1	1 (groß)	2
Tomate NL ES	2	3	4
rote Spitzpaprika NL ES	1	1	2
Kokosmilch	150 ml	225 ml ☉	300 ml
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
schwarze Bohnen	1	2	2
Gewürzmischung „Südestraum“	4 g	6 g	8 g
Banane EC CR	1	1½ ☉	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
roter Chili NL ES	1	1	2
Vollmilch (3,8 % Fett) 5)	125 ml ☉	190 ml ☉	250 ml
Weizenmehl 1)	75 g	100 g	150 g
Backpulver	2 g	3 g	4 g
heißes Wasser* für Schritt 2	150 ml	225 ml	300 ml
Öl* für Schritt 2 und 5	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
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	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	441 kJ/105 kcal	3.542 kJ/847 kcal
Fett	4 g	31 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	15 g
Kohlenhydrate	13 g	105 g
- davon Zucker	4 g	31 g
Eiweiß	3 g	27 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 5) Milch

URSPRUNGLÄNDER

NL: Niederlande ES: Spanien US: Vereinigte Staaten von Amerika EC: Ecuador CR: Costa Rica

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellowfresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellowfresh.at

GUTEN APPETIT!