



Karibischer Süßkartoffel-Powertopf

mit herzhaften Bananenpfannkuchen



HELLO BANANE

Ursprünglich aus Thailand und den Philippinen stammend kommen die meisten unserer gelben Freunde heute aus Südamerika und Afrika.



Süßkartoffel



Zwiebel



Knoblauchzehe



Tomate



rote Spitzpaprika



Kokosmilch



Gemüsebrühe



schwarze Bohnen



Gewürzmischung



Banane



krause Petersilie



rote Chili



Vollmilch



Mehl



Backpulver

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

Zeit sparen

Wir sagen Powertopf, weil dieser Eintopf vollgepackt ist mit guten, schmackhaften und gesunden Zutaten. Die herzhafte Basis stellen Zwiebel und Knoblauch. Satt und gesund machen Dich schwarze Bohnen und jede Menge Gemüse. Süßkartoffel und Kokosmilch runden bunt und cremig ab. Das absolute Highlight sind allerdings Deine selbstgemachten Bananenpfannkuchen. Würzig, leicht **scharf** und süßlich machen sie Deinen Powertopf zum absoluten Geheimtipp!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Zum Kochen benötigst Du außerdem ein **hohes Rührgefäß**, **1 großen Topf**, **1 große Pfanne**, **1 kleine Schüssel** und ein **Sieb**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

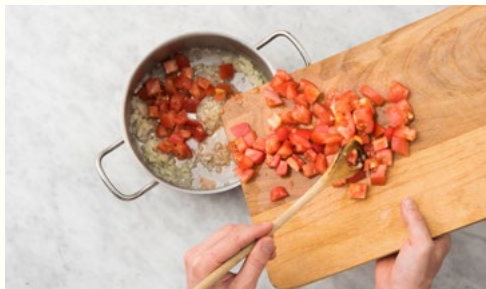
Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und fein würfeln. **Süßkartoffel** schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** grob würfeln. **Spitzpaprika** halbieren, **Kerne** entfernen und **Paprikahälften** in grobe Stücke schneiden. In einem hohen Rührgefäß **Kokosmilch** mit 150 ml [300 ml] **Wasser** und der **Gemüsebrühe** vermengen. **Schwarze Bohnen** in ein Sieb abgießen.



4 PFANNKUCHENTEIG ZUBEREITEN

Banane schälen, in Stücke brechen und in eine große Schüssel geben. **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken. **Chili** fein hacken. **Milch**, **Mehl**, **Backpulver**, gehackte **Chili** (**Achtung: scharf!**), 1 Prise **Salz** und ½ der gehackten **Petersilie** zur **Banane** geben und alles mit einer Gabel zerstampfen.

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



2 GEMÜSE ANBRATEN

In einem großen Topf bei mittlerer Hitze ½ EL [1 EL] **Öl** erhitzen, **Zwiebelwürfel** und **Knoblauchwürfel** für 3 Min. glasig anschwitzen. **Tomatenwürfel** zugeben und weitere 3 Min. garen, bis diese weich werden.



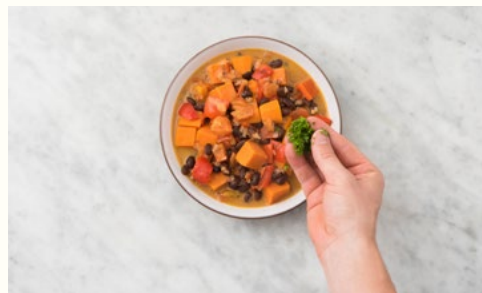
5 PFANNKUCHEN BRATEN

In einer großen Pfanne ½ EL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen und aus dem **Teig** portionsweise 4 [8] **Pfannkuchen** backen. **Pfannkuchen** dafür für ca. 5 Min. von jeder Seite braten.



3 EINTOPF ZUBEREITEN

Schwarze Bohnen, **Süßkartoffelwürfel**, **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.



6 ANRICHTEN

Karibischen **Süßkartoffel-Powertopf** auf tiefe Teller verteilen und restliche gehackte **Petersilie** darüberstreuen. **Bananenpfannkuchen** dazu reichen und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Zwiebel DE	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2
Süßkartoffel US	1	2
Tomate PL	2	4
rote Spitzpaprika NL	1	2
Kokosmilch	150 ml	300 ml
Gemüsebrühe 15)	4 g	8 g
schwarze Bohnen	1 Dose	2 Dosen
Gewürzmischung „SüdseeTraum“ 15)	4 g	8 g
Banane CR	1	2
Petersilie	10 g	20 g
rote Chili BE	1	2
Vollmilch (3,8 % Fett) 7)	125 ml	250 ml
Mehl 1) 15)	50 g	100 g
Backpulver 15)	2 g	4 g

Salz*, Pfeffer*, Öl*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 900 g)
Brennwert	357 kJ/86 kcal	3224 kJ/771 kcal
Fett	3 g	23 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	17 g
Kohlenhydrate	13 g	110 g
- davon Zucker	5 g	37 g
Eiweiß	3 g	24 g
Ballaststoffe	3 g	24 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, **CR:** Costa Rica, **DE:** Deutschland, **ES:** Spanien, **NL:** Niederlande, **PL:** Polen, **US:** Vereinigte Staaten von Amerika

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!