

Karibischer Süßkartoffel-Kokos-Eintopf mit Bohnen und herzhaften Bananenpfannkuchen

Vegetarisch 40 – 50 Minuten • 853 kcal • Tag 5 kochen

3



Banane



Süßkartoffel



schwarze Bohnen



rote Spitzpaprika



Tomate



Kokosmilch



Petersilie



rote Chilischote



Gewürzmischung
„Hello Aloha“



Milch



Zwiebel



Knoblauchzehe



Gemüsebrühe



Backpulver



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

Mehl*, Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Banane EC	1	1,5**	2
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	2
schwarze Bohnen	1	1,5**	2
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	1	2
Tomate NL ES MA	2	3	4
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Petersilie	10 g	10 g	10 g
rote Chilischote MA ES	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Aloha“ 15	4 g	6 g	8 g
Milch 7	100 ml**	150 ml**	200 ml
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gemüsebrühe 10	6 g	8 g	12 g
Backpulver	2 g**	3 g**	4 g

**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. 860 g)
Brennwert	416 kJ/99 kcal	3570 kJ/853 kcal
Fett	3,69 g	31,72 g
– davon ges. Fettsäuren	2,07 g	17,75 g
Kohlenhydrate	12,82 g	110,14 g
– davon Zucker	3,56 g	30,57 g
Eiweiß	2,52 g	21,63 g
Salz	0,443 g	3,802 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: **7** Milch (einschließlich Laktose) **10** Sellerie **15** Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **NZ:** Neuseeland **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten **HN:** Honduras **MA:** Marokko **EC:** Ecuador



Gemüse schneiden

Erhitze 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebel und **Knoblauch** fein würfeln.

Süßkartoffel schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Tomaten grob würfeln.

Spitzpaprika halbieren, entkernen und in grobe Stücke schneiden.

In einem hohen Rührgefäß **Kokosmilch** mit 150 ml [225 ml | 300 ml] heißem **Wasser*** und der **Gemüsebrühe** vermengen.



Pfannkuchenteig zubereiten

Petersilienblätter fein hacken.

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

100 ml [150 ml | 200 ml] **Milch**, **Backpulver**, gehackten **Chili**, die Hälfte der gehackten **Petersilie** und 75 g [100 g | 150 g] **Mehl*** zur **Banane** in die große Schüssel geben und alles gut mit einer Gabel zerdrücken und zu einem **Pfannkuchenteig** verrühren. Mit **Salz*** abschmecken.

Chilischote

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



Gemüse anbraten

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Zwiebel- und **Knoblauchwürfel** darin ca. 3 Min. anschwitzen. **Tomatenwürfel** zugeben und weitere 3 Min. garen.

Währenddessen **schwarze Bohnen** durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.



Pfannkuchen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und aus dem **Teig** portionsweise 4 [6 | 8] **Pfannkuchen** backen. **Pfannkuchen** dafür ca. 5 Min. von jeder Seite braten.



Eintopf zubereiten

Schwarze Bohnen, **Süßkartoffelwürfel**, **Paprikastücke**, **Gewürzmischung „Hello Aloha“** und die **Kokosmilchmischung** in den Topf 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, in eine große Schüssel geben und mit dem Rezept fortfahren.



Anrichten

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

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

