



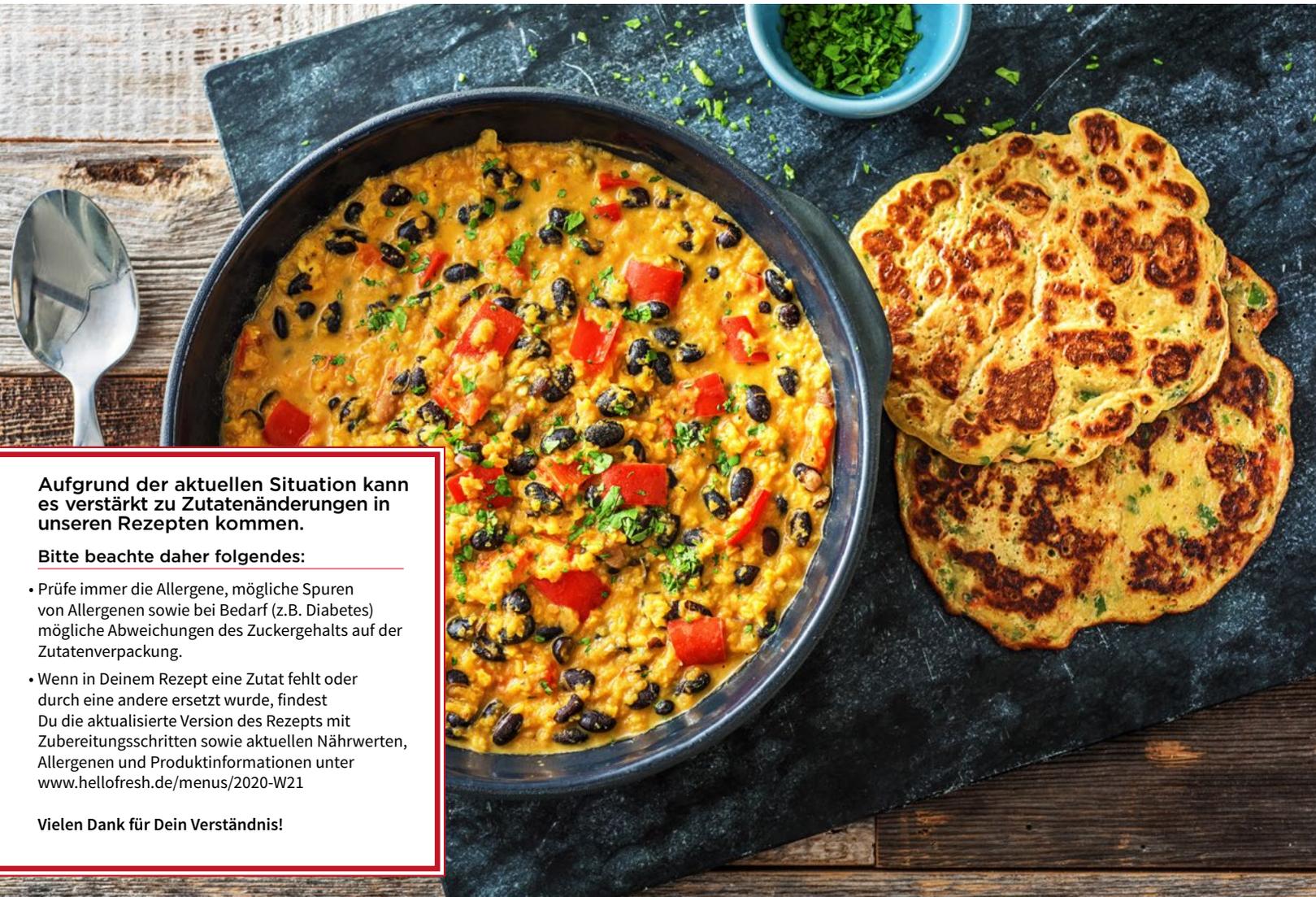
KARIBISCHER SÜSSKARTOFFEL-KOKOS-EINTOPF

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.



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W21

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Banane



Petersilie



rote Chilischote



Gewürzmischung „SüdseeTraum“



Milch



schwarze Bohnen



Zwiebel



Knoblauchzehe



Süßkartoffel



Tomate



Gemüsebrühe



rote Spitzpaprika



Kokosmilch



Weizenmehl



Backpulver

25 [30 | 35] Min. 35 [40 | 45] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Veggie Neuentdeckung

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **2 große Schüsseln**, **1 kleine Schüssel** und **1 große Pfanne**.



1 PFANNKUCHENTEIG VORBEREITEN

Blätter der **Petersilie** abzupfen und die **Hälfte** davon in den Mixtopf geben. **Roten Chili** halbieren (**Achtung: scharf!**), entkernen, in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf zugeben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. 100 ml [150 ml | 200 ml] **Milch**, **Mehl**, **Backpulver** und 1 Msp. **Salz*** in den Mixtopf zugeben und **30 Sek./Stufe 5** verquirlen. **Banane** schälen, vierteln, zugeben und **10 Sek./Stufe 3** vermengen. **Teig** in eine große Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen und trocknen.



4 SUPPE KOCHEN

Tomatenwürfel, **Gemüsebrühe**, **Gewürzmischung**, **Salz*** und 150 g [210 g | 250 g] **Wasser*** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **13 Min.** [14 Min. | 15 Min.]/**Varoma/↻/Stufe 1** kochen. Varoma abnehmen und warm halten.

Kokosmilch in den Mixtopf zugeben und nochmals **2 Min.** [3 Min. | 4 Min.]/**98 °C/↻/Stufe 1** erwärmen. Während die **Suppe** kocht, die **Pfannkuchen** backen.
★ **TIPP:** Achte genau auf die Kochzeiten für Deine Personenanzahl!



2 DÜNSTEN

Restliche **Petersilienblätter** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** halbieren, beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Süßkartoffel** schälen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden, zusammen mit 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **5 Min./120 °C/↻/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



5 PFANNKUCHEN BACKEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und aus dem **Teig** portionsweise 4 [6 | 8] **Pfannkuchen** backen. **Pfannkuchen** dafür für ca. 5 Min. von jeder Seite braten.



3 WÄHRENDDESSEN

Schwarze Bohnen in den Varoma-Behälter geben und mit kaltem Wasser spülen. **Spitzpaprika** halbieren und Kerne entfernen. **Paprikahälften** in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter zugeben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. Varoma verschließen.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 2 cm große Würfel schneiden.



6 ANRICHTEN

Bohnen und **Paprikastücke** aus dem Varoma in eine große Schüssel geben. **Eintopf** aus dem Mixtopf zugeben, alles gut vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Karibischen Süßkartoffel-eintopf** auf tiefe Teller verteilen, mit zerkleinerter **Petersilie** bestreuen und mit **Bananenpfannkuchen** genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Süßkartoffel US ES	1	1 (groß)	2
Tomaten NL	2	3	4
rote Spitzpaprika ES	1	1	2
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
schwarze Bohnen	1	1½	2
Banane BR CR	1	1½	2
Gewürzmischung „Südsetraum“	4 g	6 g	8 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
rote Chilischote NL ES	1	1	2
Milch 5)	100 ml	150 ml	200 ml
Weizenmehl 1)	75 g	100 g	150 g
Backpulver	2 g	3 g	4 g
Öl* für Schritt 2	10 g	15 g	20 g
Wasser* für Schritt 4	150 g	210 g	250 g
Öl* für Schritt 5	1 EL	1½ EL	2 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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 850 g)
Brennwert	406 kJ/97 kcal	3.508 kJ/839 kcal
Fett	3,49 g	30,20 g
- davon ges. Fettsäuren	1,86 g	16,05 g
Kohlenhydrate	12,03 g	104,02 g
- davon Zucker	3,54 g	30,62 g
Eiweiß	3,11 g	26,89 g
Salz	0,264 g	2,278 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

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien US: Vereinigte Staaten von Amerika BR: Brasilien NL: Niederlande CR: Costa Rica

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at