

Karibischer Süßkartoffel-Kokos-Eintopf mit Bohnen und herzhaften Bananenpfannkuchen

Vegetarisch Thermomix kocht • 853 kcal • Tag 5 kochen

3



Banane



Süßkartoffel



schwarze Bohnen



rote Spitzpaprika



Tomate



Kokosmilch



Petersilie



rote Chillischote



Gewürzmischung „Hello Aloha“



Milch



Zwiebel



Knoblauchzehe



Gemüsebrühe



Backpulver



Natürlicher Geschmack

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

Mehl*, Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

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



Pfannkuchenteig bereiten

Blätter der **Petersilie** abzupfen und die Hälfte in den Mixtopf geben. **Chili** halbieren, entkernen, in ca. 2 cm lange Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**), in den Mixtopf zugeben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. 100 g [150 g | 200 g] **Milch**, 75 g [100 g | 150 g] **Mehl***, **Backpulver**, 1 Msp. [1,5 Msp. | 2 Msp.] **Salz*** 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.



Suppe kochen

Tomatenwürfel, **Gemüsebrühe**, **Gewürzmischung** „Hello Aloha“, **Salz*** und 200 g [250 g | 300 g] **Wasser*** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **13 Min. [14 Min. | 15 Min.]**/Varoma/☞/Stufe 1 kochen.

Varoma abnehmen und warmhalten.

Kokosmilch in den Mixtopf zugeben und **2 Min. [3 Min. | 4 Min.]**/98 °C/☞/Stufe 1 erwärmen. Während die **Suppe** kocht, die **Pfannkuchen** backen.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



Dünsten

Restliche **Petersilienblätter** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und **Zwiebel** halbieren. **Süßkartoffel** schälen und in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden. **Zwiebel** und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Süßkartoffelwürfel** und 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben. Alles zusammen **5 Min./100 °C**/☞/Stufe 1 dünsten.



Pfannkuchen backen

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. Aus dem **Bananteig** portionsweise 4 [6 | 8] **Pfannkuchen** backen. **Pfannkuchen** auf jeder Seite ca. 5 Min. backen, dann aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren warmhalten.



Währenddessen

Schwarze Bohnen in den Varoma-Behälter geben und mit kaltem **Wasser** abspülen. **Spitzpaprika** halbieren, entkernen, in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter zugeben. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 2 cm große Würfel schneiden.



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 **Süßkartoffeleintopf** auf tiefe Teller verteilen, mit zerkleinerter **Petersilie** bestreuen und mit **Bananenpfannkuchen** genießen.

Guten Appetit!

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

