

Karibischer Süßkartoffeleintopf mit Banana Pancakes

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch Klimaheld Thermomix kocht • 860 kcal • Tag 5 kochen



Natürlicher Geschmack

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

-  Banane
-  Petersilie
-  rote Chilischote
-  Gewürzmischung „Hello Aloha“
-  Milch
-  schwarze Bohnen
-  Zwiebel
-  Knoblauchzehe
-  Süßkartoffel
-  Tomate
-  Gemüsebrühe
-  rote Spitzpaprika
-  Kokosmilch
-  Backpulver

thermomix

🕒 25 [30 | 35] Min.

🕒 35 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Mehl*, Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Banane CO CR EC	1	1,5**	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
rote Chilischote NL MA ES	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Aloha“ 15	4 g	6 g	8 g
Milch 7	100 ml**	150 ml**	200 ml
schwarze Bohnen	1	1,5**	2
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Süßkartoffel US EG	1	1	2
Tomate DE	2	3	4
Gemüsebrühe 10	6 g	8 g	12 g
rote Spitzpaprika NL ES	1	1	2
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Backpulver	2 g**	3 g**	4 g
Mehl*, Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
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. 860 g)
Brennwert	419 kJ/100 kcal	3600 kJ/860 kcal
Fett	3,67 g	31,54 g
– davon ges. Fettsäuren	1,97 g	16,88 g
Kohlenhydrate	12,51 g	107,45 g
– davon Zucker	3,57 g	30,70 g
Eiweiß	3,05 g	26,19 g
Salz	0,442 g	3,800 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 **ES:** Spanien **MA:** Marokko **NZ:** Neuseeland **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **CO:** Kolumbien **CR:** Costa Rica **EC:** Ecuador



Pfannkuchenteig bereiten

Blätter der **Petersilie** abzupfen und die Hälfte in den Mixtopf geben.

Roten **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* 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.



Suppe kochen

Tomatenwürfel, **Gemüsebrühe**, **Gewürzmischung** „Hello Aloha“, **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 warmhalten.

Kokosmilch in den Mixtopf zugeben, 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 Personenmenge.*

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. 2 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./120 °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 **Bananenteig** 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!