



KARIBISCHER SÜSSKARTOFFEL-POWERTOPF

mit herzhaften Bananenpfannkuchen



HELLO SÜSSKARTOFFEL!

Die Süsskartoffel ist das offizielle Gemüse des amerikanischen Bundesstaats North Carolina.



Süsskartoffel



Zwiebel



Backpulver



Tomaten



rote Peperoni



Kokosmilch



rote Chili



schwarze Bohnen



Gewürzmischung



Banane



Petersilie

- 30 Minuten
- Stufe 2
- Neuentdeckung
- veggie
- Lieblingsrezept

Wir sagen Powertopf, weil dieser Eintopf vollgepackt ist mit guten, schmackhaften und gesunden Zutaten. Die herzhafte Basis stellen Zwiebel. 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!

Gemüse und **Kräuter** waschen und **Kräuter** trocken schütteln. Reichlich **Wasser** im **Wasserkocher** erhitzen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: ein **hohes Rührgefäss**, einen **grossen Topf**, eine **grosse Bratpfanne**, eine **grosse Schüssel** und ein **Sieb**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Zwiebel abziehen und fein würfeln. **Süsskartoffel** schälen und in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** grob würfeln. **Peperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in grobe Stücke schneiden. In einem hohen Rührgefäss **Kokosmilch** mit 150 ml [300 ml] **Wasser** und 1/2 TL [1 TL] **Gemüsebouillon** vermengen. **Schwarze Bohnen** in ein Sieb abgiessen.



4 PFANNKUCHENTEIG ZUBEREITEN

Banane schälen, in Stücke schneiden und in eine grosse Schüssel geben. **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken. **Chili** halbieren, entkernen und fein hacken. 45 g [90 g] **Mehl**, 60 ml [120 ml] **Milch**, **Backpulver**, gehackte **Chili** (**Achtung: scharf!**), 1 Prise **Salz** und 3/4 der gehackten **Petersilie** zu den **Bananenstücken** geben und alles mit einer Gabel zerdrücken.



2 GEMÜSE ANBRATEN

In einem grossen Topf bei mittlerer Hitze 1/2 EL [1 EL] **Öl** erhitzen, **Zwiebel** ca. 3 Min. glasig darin anschwitzen. **Tomatenwürfel** zugeben und ca. 3 Min. weitergaren, bis diese weich sind.



5 PFANNKUCHEN BRATEN

In einer grossen Bratpfanne 1/2 EL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen und aus dem **Teig** portionsweise 4 [8] **Pfannkuchen** backen. **Pfannkuchen** dafür ca. 3 Min. von jeder Seite braten. **TIPP: Es macht nichts, wenn Dein Pfannkuchenteig noch Bananenstücke enthält. Falls Du es jedoch feiner magst, kannst Du die Banane auch vorher pürieren.**



3 POWERTOPF ZUBEREITEN

Schwarze Bohnen, **Süsskartoffelwürfel**, **Peperonistücke**, **Gewürzmischung** und **Kokosmilchmischung** zufügen und ca. 20 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** etwas eingedickt ist. Nach Ende der Kochzeit mit **Salz** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Karibischen Süsskartoffel-Powertopf auf tiefe Teller oder in Schüsseln verteilen und restliche gehackte **Petersilie** darüberstreuen. **Bananenpfannkuchen** dazureichen und geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Süsskartoffel	1	2
Zwiebel	1	2
Tomaten	2	4
rote Peperoni	1	2
Kokosmilch	150 ml	250 ml
schwarze Bohnen, Dose	1	2
karibische Gewürzmischung 15)	4 g	8 g
Banane	1	2
Petersilie 6)	ca. 5 g	10 g
rote Chili	1	2
Backpulver 15)	2 g	4 g

GUT IM HAUS ZU HABEN: Salz, Öl, Mehl 1), Milch 7) Gemüsebouillon
Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

6) Ggf. auch für andere Rezepte verwenden.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
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	2 g	12 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!)

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

En guete!



CARIBBEAN SWEET POTATO POWER BOWL

with savoury banana pancakes



HELLO SWEET POTATO!

The sweet potato is the official state vegetable of North Carolina, USA.



Sweet potatoes



Onion



Baking powder



Tomatoes



Red peppers



Coconut milk



Red chilli



Black beans



Spice mix



Banana



Parsley

30 minutes

Level 2

A new discovery

Veggie

Favourite recipe

We say power pot, because this stew is crammed with fine, flavoursome and healthy ingredients. Onion gives it its rich base. Black beans and plenty of vegetables make you feel full and healthy. Sweet potato and coconut milk round off the dish to make it colourful and creamy. The stars of the show, however, are your home-made banana pancakes. Aromatic, slightly spicy and sweet, they make your power pot an absolute hit!

Wash the vegetables and herbs and shake the herbs dry. Heat up plenty of **water** in the kettle. You will also need: a **tall mixing bowl**, a **large** pot, a **large** frying pan, a **large** bowl and a sieve.



1 CHOP VEGETABLES

Peel and finely dice the onion. Peel the sweet potatoes and cut into approx. 2 cm cubes. Halve the tomatoes, remove the stalk, and roughly dice the tomato halves. Cut the **pepper** in half, remove the seeds, and roughly chop the **pepper halves**. Mix the coconut milk with 150 ml [300 ml] **water** and 1/2 tsp. [1 tsp.] **vegetable stock** in a tall mixing bowl. Drain the **black** beans in a sieve.



2 SAUTÉ VEGETABLES

Heat 1/2 tbsp. [1 tbsp.] oil in a large pot on medium heat and sauté the onion cubes for approx. 3 min. Add the diced tomato and cook for approx. 3 min. more until soft.



3 PREPARE POWER POT

Add **black** beans, sweet potato cubes, **pepper pieces**, spice mix and coconut milk mix and simmer for approx. 20 min. until the **sauce** has thickened somewhat. At the end of the cooking time, season with salt.



4 PREPARE PANCAKE BATTER Peel the **banana**, chop into pieces and put in a large bowl. Pluck the leaves off the **parsley** and chop finely. Halve the chilli, remove the seeds and chop finely. Add the milk, 45 g. [90 g] flour, 60 ml [120 ml] milk, baking powder, chopped chilli (warning: spicy!), 1 pinch of salt and 1/2 of the chopped parsley to the **banana pieces** and mash everything together with a fork.



5 FRY PANCAKES

Heat 1/2 tbsp. [1 tbsp.] oil in a large frying pan on medium heat and make 4 [8] pancakes out of the **batter**. To do this, fry the pancakes for approx. 5 min. on each side. TIP: *It doesn't matter if your pancake batter still has lumps of banana in it. If you prefer it smoother, you can purée the bananas beforehand.*



6 ARRANGE

Apportion the **Caribbean sweet potato power pot** onto deep plates or into bowls and sprinkle the rest of the chopped parsley on top. Enjoy together with the banana pancakes.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P	4P
Sweet potatoes	1	2
Onion	1	2
Tomatoes	2	4
Red peppers	1	2
Coconut milk	150 ml	250 ml
Black beans	1 tin	2 tins
Caribbean spice mix ¹⁵⁾	4 g	8 g
Banana	1	2
Parsley [⊕]	approx. 5 g	10 g
Red chilli	1	2
Baking powder ¹⁵⁾	2 g	4 g

GOOD TO HAVE AT HAND: Salt, oil, flour ¹⁾, milk ⁷⁾, vegetable stock
For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

⊕ Can also be used for other recipes as required.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	357 kJ/86 kcal	3224 kJ/771 kcal
Fat	3 g	23 g
- incl. saturated fats	2 g	17 g
Carbohydrate	13 g	110 g
- incl. sugar	5 g	37 g
Protein	3 g	24 g
Dietary fibre	2 g	12 g
Salt	1 g	4 g

ALLERGENS

1) Wheat 7) Milk

15) May contain traces of allergens

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appetit!



PLAT REVIGORANT DE PATATES DOUCES DES CARAÏBES avec de délicieuses crêpes à la banane



HELLO PATATES DOUCES !

La patate douce est le légume officiel de l'état de Caroline du Nord.



Patate douce



Oignon



Levure chimique



Tomates



Poivron rouge



Lait de coco



Piment rouge



Haricots noirs



Mélange d'épices



Banane



Persil

30 minutes

Niveau 2

Redécouverte

Veggie

Recette favorite

Nous l'appelons plat revigorant parce qu'il est rempli d'ingrédients délicieux et bons pour la santé. Il se cuisine à base d'oignon. Les haricots noirs et tous les légumes sont nourrissants et bons pour la santé. La patate douce et le lait de coco parfument le tout avec une touche crémeuse et colorée. Les vedettes seront cependant vos crêpes à la banane faites maison. Épicées, légèrement piquantes et douces, elles font de votre plat revigorant un petit bijou !

Laver les légumes et les fines herbes ; secouer les fines herbes pour les sécher. Chauffer suffisamment d'eau dans une bouilloire. Pour réaliser cette recette, il vous faut également un **réceptacle profond**, une **grande** casserole, une **grande** poêle, un **grand** saladier et une passoire.



1 COUPER LES LÉGUMES

Peler l'oignon et les hacher finement. Éplucher la patate douce et la couper en dés d'env. 2 cm. Couper les **tomates** en deux, enlever la partie dure et couper grossièrement en dés. Couper les **poivrons** en deux, retirer les graines et couper les **moitiés de poivron** en gros morceaux. Dans un réceptacle profond, mélanger le lait de coco à 150 ml [300 ml] d'eau et ½ cc [1 cc] de **bouillon de légumes**. Égoutter les haricots **noirs** dans une passoire.



4 PRÉPARER la pâte à crêpes

Éplucher la **banane**, la couper en morceaux et mettre les morceaux dans un grand saladier. Arracher les **feuilles** de persil et les hacher finement. Couper le piment en deux, enlever les graines et le hacher finement. Ajouter aux **morceaux de banane** le lait, 45 g [90 g] de farine, 60 ml [120 ml] de lait, la levure, le piment haché (attention : piquant !), 1 pincée de sel et la moitié du persil haché, puis mélanger le tout avec une fourchette.



2 FAIRE REVENIR LES LÉGUMES

Dans une grande casserole, chauffer ½ cs [1 cs] d'huile à feu moyen, puis y faire blondir les dés d'oignon env. 3 min. Ajouter les dés de **tomate** et faire mijoter encore env. 3 min. jusqu'à ce qu'ils soient fondants.



5 FAIRE CUIRE LES CRÊPES

Dans une grande poêle, chauffer ½ cs [1 cs] d'huile à feu moyen et faire 4 [8] crêpes à partir de la **pâte**. Faire cuire les crêpes env. 5 min. sur chaque face.

ASTUCE : Ce n'est pas grave si votre pâte à crêpe contient encore des morceaux de banane. Mais si vous la préférez plus lisse, vous pouvez écraser la banane avant.



3 PRÉPARER LE PLAT REVIGORANT

Ajouter les **haricots** noirs, les dés de patate douce, les **morceaux de poivron**, le mélange d'épice et le mélange de lait de coco, puis faire mijoter env. 20 min. jusqu'à ce que la **sauce** épaississe un peu. Une fois le temps de cuisson écoulé, saler.



6 DRESSER

Répartir le **plat de patates douces des Caraïbes** dans des assiettes creuses et recouvrir du reste de persil haché. Ajouter les crêpes à la banane et déguster.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P	4P
Patate douce	1	2
Oignon	1	2
Tomates	2	4
Poivron rouge	1	2
Lait de coco	150 ml	250 ml
Haricots noirs	1 boîte	2 boîtes
Mélange d'épices des Caraïbes 15)	4 g	8 g
Banane	1	2
Persil ☞	env. 5 g	10 g
Piment rouge	1	2
Levure chimique 15)	2 g	4 g

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI :

sel, huile, farine 1), lait 7) bouillon de légumes
Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

☞ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	357 kJ/86 kcal	3224 kJ/771 kcal
Graisse	3 g	23 g
- dont acides gras saturés	2 g	17 g
Glucides	13 g	110 g
- dont sucre	5 g	37 g
Protéines	3 g	24 g
Fibres	2 g	12 g
Sel	1 g	4 g

ALLERGÈNES

1) blé 7) lait
15) peut contenir des traces d'allergènes

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appétit !