

# Karibischer Süßkartoffel-Kokos-Eintopf mit Bohnen und herzhaften Bananenpfannkuchen

Vegetarisch 40 – 50 Minuten • 859 kcal • Tag 5 kochen

3



Banane



Petersilie



rote Chilischote



Gewürzmischung  
„Hello Aloha“



Milch



schwarze Bohnen



Zwiebel



Knoblauchzehe



Süßkartoffel



Tomate



Gemüsebrühe



rote Spitzpaprika



Kokosmilch



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 <b>EC</b>                       | 1        | 1,5**    | 2      |
| Petersilie                             | 10 g     | 10 g     | 10 g   |
| rote Chilischote <b>MA   ES</b>        | 1        | 1        | 2      |
| Gewürzmischung „Hello Aloha“ <b>15</b> | 4 g      | 6 g      | 8 g    |
| Milch <b>7</b>                         | 100 ml** | 150 ml** | 200 ml |
| schwarze Bohnen                        | 1        | 1,5**    | 2      |
| Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>            | 1        | 1        | 2      |
| Knoblauchzehe <b>ES</b>                | 1        | 1        | 2      |
| Süßkartoffel <b>ES   US   EG   HN</b>  | 1        | 1        | 2      |
| Tomate <b>NL   ES   MA</b>             | 2        | 3        | 4      |
| Gemüsebrühe <b>10</b>                  | 6 g      | 8 g      | 12 g   |
| rote Spitzpaprika <b>NL   ES   MA</b>  | 1        | 1        | 2      |
| Kokosmilch                             | 180 ml   | 250 ml   | 360 ml |
| 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               | 419 kJ/100 kcal | 3595 kJ/859 kcal    |
| Fett                    | 3,65 g          | 31,39 g             |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,96 g          | 16,86 g             |
| Kohlenhydrate           | 12,48 g         | 107,22 g            |
| – davon Zucker          | 3,58 g          | 30,77 g             |
| Eiweiß                  | 3,07 g          | 26,39 g             |
| Salz                    | 0,450 g         | 3,869 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 **NZ:** Neuseeland **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **MA:** Marokko



## Gemüse schneiden

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

**Zwiebel** und **Knoblauch** fein würfeln.

**Süßkartoffel** schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.

**Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** grob würfeln.

**Spitzpaprika** halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in grobe Stücke schneiden.

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



## Pfannkuchenteig zubereiten

**Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken.

**Chili** längs halbieren, Kerne entkernen und **Chilihälften** 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 bei mittlerer Hitze 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zwiebel-** und **Knoblauchwürfel** für 3 Min. anschwitzen. **Tomatenwürfel** zugeben und weitere 3 Min. garen.

Währenddessen **schwarze Bohnen** durch ein Sieb abgießen und abspülen, bis das **Wasser** klar hindurchfließt.



## 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** 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>

