

Karibischer Süßkartoffeleintopf mit Banana Pancakes

Gericht verursacht 50 % weniger CO₂e durch Zutaten

Vegetarisch **Klimaheld** 40 – 50 Minuten • 805 kcal • Tag 5 kochen



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



Natürlicher Geschmack

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

Gut im Haus zu haben
Mehl*, Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Banane EC	1	1,5**	2
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
schwarze Bohnen	1	1,5**	2
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	2
Tomate NL ES MA	2	3	4
Gemüsebrühe 10	6 g	8 g	12 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	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. 800 g)
Brennwert	422 kJ/101 kcal	3369 kJ/805 kcal
Fett	3,91 g	31,28 g
– davon ges. Fettsäuren	2,11 g	16,83 g
Kohlenhydrate	11,92 g	95,21 g
– davon Zucker	2,55 g	20,41 g
Eiweiß	3,22 g	25,70 g
Salz	0,484 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 **EC:** Ecuador **MA:** Marokko **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **NZ:** Neuseeland **HN:** Honduras **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten



1 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.



2 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.



3 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.



4 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.



5 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.



6 Anrichten

Süßkartoffel-Kokos-Eintopf auf tiefe Teller verteilen und restliche gehackte **Petersilie** darüberstreuen. **Bananenpfannkuchen** dazu reichen und genießen.

Guten Appetit!

Chilischote

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

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

