

KARIBISCHER SÜßKARTOFFEL-KOKOS-EINTOPF

mit Bohnen und herzhaften Bananenpfannkuchen



HELLO BANANE

Eine Wahnsinnszahl: Mehr als 100 Milliarden Bananen werden weltweit jährlich gegessen! Roh, gekocht, gebacken oder auch in einem leckeren Smoothie.



Banane



Petersilie



roter Chili



Gewürzmischung „Südseetraum“



Vollmilch



Weizenmehl



Backpulver



schwarze Bohnen



Zwiebel



Knoblauchzehe



Süßkartoffel



Tomate



Gemüsebrühe




rote Spitzpaprika



Kokosmilch

 40 Minuten

 Stufe 3

 Veggie

Dieser Eintopf enthält so viele gute, gesunde und schmackhafte Zutaten, dass wir ihn schon fast als Powertopf bezeichnen könnten. Satt und gesund machen Dich **ballaststoffreiche** schwarze Bohnen und jede Menge Gemüse. Süßkartoffel und Kokosmilch runden bunt und cremig ab. Das absolute Highlight sind allerdings Deine selbst gemachten Bananenpfannkuchen. Leicht **scharf** und süßlich, machen sie Deinen Süßkartoffel-Kokos-Eintopf zum absoluten Geheimtipp!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **150 ml [225 ml|300 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großen Topf** und ein **Sieb**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und fein würfeln. **Süßkartoffel** schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** grob schneiden. **Spitzpaprika** halbieren, Kerne entfernen und **Paprikahälften** in grobe Stücke schneiden. **Kokosmilch** mit heißem **Wasser*** und **Gemüsebrühe** vermengen. **Schwarze Bohnen** in ein Sieb abgießen.



4 PFANNKUCHENTEIG ZUBEREITEN

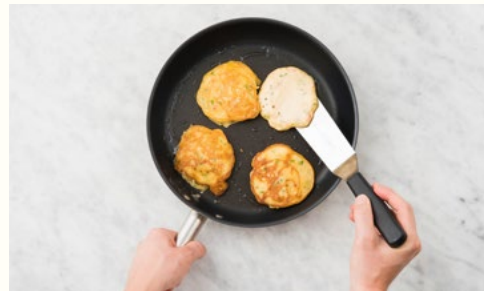
Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. **Chili** fein hacken. **Vollmilch** ☺, **Mehl**, **Backpulver**, gehackten **Chili** (**Achtung: scharf!**) und ½ der gehackten **Petersilie** zur **Banane** geben und alles gut mit einer Gabel zu einem **Pfannkuchenteig** zerstampfen. Mit **Salz** abschmecken.

★ **TIPP:** Es macht nix, wenn Dein Pfannkuchenteig noch Bananenstücken enthält. Falls Du es jedoch feiner magst, kannst Du die Banane vorher auch pürieren.



2 GEMÜSE ANBRATEN

In einem großen Topf bei mittlerer Hitze **Öl*** erhitzen, **Zwiebel-**, **Knoblauch-** und **Süßkartoffelwürfel** für 3 Min. anschwitzen. **Tomatenstücke** zugeben und weitere 3 Min. garen.



5 PFANNKUCHEN BRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und aus dem **Teig** portionsweise 4 [6 | 8] **Pfannkuchen** backen. **Pfannkuchen** dafür für ca. 5 Min. von jeder Seite braten.



3 EINTOPF ZUBEREITEN

Schwarze Bohnen, **Süßkartoffelwürfel**, **Paprikastücke**, **Gewürzmischung** 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 und in eine große Schüssel geben.



6 ANRICHTEN

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

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zwiebel DE	1	2 (klein)	2
Knoblauchzehe ES	1	1½ ☺	2
Süßkartoffel NI	1	1 (groß)	2
Tomate MA	2	3	4
rote Spitzpaprika ES	1	2 (klein)	2
Kokosmilch	150 ml	225 ml ☺	300 ml
Gemüsebrühe 15)	4 g	6 g ☺	8 g
schwarze Bohnen (Dose)	1	1½ ☺	2
Gewürzmischung „Südseestraum“ 15)	4 g	6 g ☺	8 g
Banane EC	1	1½ ☺	2
Petersilie	10 g	15 g	20 g
roter Chili ES	1	1½ ☺	2
Vollmilch (3,8 % Fett) 7)	125 ml ☺	188 ml ☺	250 ml
Weizenmehl 1)	75 g	100 g	150 g
Backpulver 15)	2 g	3 g ☺	4 g
heißes Wasser*	150 ml	225 ml	300 ml
Öl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Salz*	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	100 g	PORTION (ca. 850 g)
Brennwert	379 kJ/91 kcal	3225 kJ/770 kcal
Fett	3 g	20 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	16 g
Kohlenhydrate	14 g	116 g
– davon Zucker	4 g	34 g
Eiweiß	3 g	23 g
Ballaststoffe	3 g	24 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

URSPRUNGLÄNDER

EC: Ecuador DE: Deutschland, ES: Spanien, NI: Nicaragua, NL: Niederlande

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

Instagram Twitter Facebook #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!