



# 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

leichter Genuss

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.

Zum Kochen benötigst Du **1 große Schüssel**, **1 große Pfanne**, **1 großen Topf** und ein **Sieb**.



## 1 GEMÜSE SCHNEIDEN

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

**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.



## 4 FÜR DEN PFANNKUCHENTEIG

**Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken. **Chili** fein hacken. **Milch**, **Mehl**, **Backpulver**, gehackten **Chili** (**scharf!**) und die **Hälfte** 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 BRÜHE VORBEREITEN

**Kokosmilch** mit heißem **Wasser**\* und **Gemüsebrühe** vermengen.

**Schwarze Bohnen** in ein Sieb abgießen.

## 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 ca. 5 Min. von jeder Seite braten.



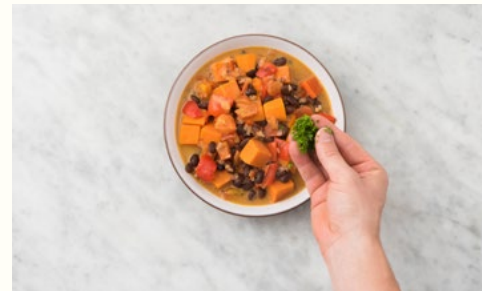
## 3 EINTOPF ZUBEREITEN

**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 <b>DE</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Süßkartoffel <b>US</b>	1	1 (groß)	2
Tomate <b>NL</b>   <b>PL</b>	2	3	4
rote Spitzpaprika <b>NL</b>   <b>PL</b>	1	1	2
Kokosmilch	150 ml	225 ml ☞	300 ml
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
schwarze Bohnen (Pkg.)	1	2	2
Gewürzmischung "Südseetraum"	4 g	6 g	8 g
Banane <b>EC</b>	1	1½ ☞	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
roter Chili <b>ES</b>   <b>NL</b>	1	1	2
Vollmilch (3,8 % Fett) <b>5)</b>	125 ml ☞	188 ml ☞	250 ml
Weizenmehl <b>1)</b>	75 g	100 g	150 g
Backpulver	2 g	3 g	4 g
heißes Wasser*	150 ml	225 ml	300 ml
Öl*	½ EL	¾ EL	1 EL
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	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	388 kJ/93 kcal	3197 kJ/764 kcal
Fett	3 g	21 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	16 g
Kohlenhydrate	13 g	105 g
- davon Zucker	4 g	32 g
Eiweiß	3 g	27 g
Ballaststoffe	3 g	28 g
Salz	0 g	2 g

## ALLERGENE

1) Weizen 5) Milch

## URSPRUNGSLÄNDER

**DE:** Deutschland, **EC:** Ecuador, **ES:** Spanien, **NL:** Niederlande, **PL:** Polen, **US:** Vereinigte Staaten von Amerika

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 224 03 04 59 | [kundenservice@hellofresh.de](mailto:kundenservice@hellofresh.de)  
**AT** +43 (0) 720 816 005 | [kundenservice@hellofresh.at](mailto:kundenservice@hellofresh.at)

# GUTEN APPETIT!