



KARIBISCHER SÜßKARTOFFEL-KOKOS-EINTOPF

mit Bohnen und herzhaften Bananenpfannkuchen



HELLO SCHWARZE BOHNEN

Schwarze Bohnen sind Kraftpakete voller Proteine und Ballaststoffe, die es außerdem schaffen, gleichzeitig süßlich und würzig-aromatisch zu schmecken.



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.

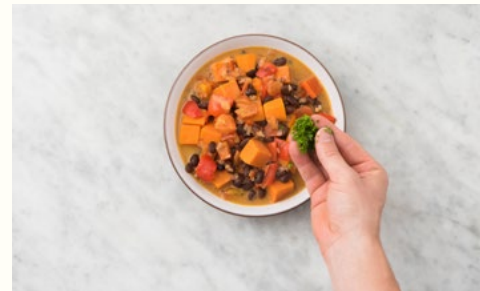


3 EINTOPF ZUBEREITEN

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 DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Süßkartoffel US	1	2	2
Tomate NL PL	2	3	4
rote Spitzpaprika NL PL	1	1	2
Kokosmilch	150 ml	225 ml ☞	300 ml
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
schwarze Bohnen (Pkg.)	1	1½ ☞	2
Gewürzmischung „Südseeraum“	4 g	6 g	8 g
Banane EC	1	1½ ☞	2
Petersilie	10 g ☞	15 g ☞	20 g
roter Chili ES NL	1	1	2
Vollmilch (3,8 % Fett) 5	125 ml ☞	188 ml ☞	250 ml
Weizenmehl 1	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*	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	397 kJ/95 kcal	3299 kJ/789 kcal
Fett	3 g	23 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	14 g
Kohlenhydrate	13 g	106 g
– davon Zucker	4 g	32 g
Eiweiß	3 g	28 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

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

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

GUTEN APPETIT!