

Karibischer Süßkartoffel-Kokos-Eintopf mit schwarzen Bohnen und Chili-Pfannkuchen

Vegan 40 – 50 Minuten • 871 kcal • Tag 5 kochen



Süßkartoffel



schwarze Bohnen



rote Spitzpaprika



Tomate



rote Chilischote



Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Kokosmilch



Gewürzmischung „Hello Aloha“



Gemüsebrühpulver



Maisstärke

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Wasser*, Mehl*, Öl*

Kochutensilien

1 hohes Rührgefäß, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Messbecher und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--|--------|---------|--------|
| Süßkartoffel ES US EG HN ZA NL | 1 | 1 | 2 |
| schwarze Bohnen | 380 g | 570 g** | 760 g |
| rote Spitzpaprika NL ES MA | 1 | 1 | 2 |
| Tomate NL ES MA BE | 2 | 3 | 4 |
| rote Chilischote NL ES MA | 1 | 1 | 2 |
| Zwiebel DE NL EG | 1 | 1 | 2 |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| Petersilie, glatt | 10 g | 10 g | 10 g |
| Kokosmilch | 250 ml | 500 ml | 500 ml |
| Gewürzmischung „Hello Aloha“ 15 | 4 g | 6 g | 8 g |
| Gemüsebrühpulver 10 | 6 g | 8 g | 12 g |
| Maissstärke | 8 g | 12 g | 16 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 | 423 kJ/101 kcal | 3642 kJ/871 kcal |
| Fett | 4,3 g | 36,8 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,5 g | 21,8 g |
| Kohlenhydrate | 12 g | 103,4 g |
| – davon Zucker | 2,3 g | 19,8 g |
| Eiweiß | 2,9 g | 25,4 g |
| Salz | 0,33 g | 2,87 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: 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 **MA:** Marokko **BE:** Belgien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **ZA:** Südafrika



1 Gemüse schneiden

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

Zwiebel und **Knoblauch** fein würfeln.

Süßkartoffel schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Tomaten grob würfeln.

Spitzpaprika halbieren, entkernen und in grobe Stücke schneiden.

80 ml [120 ml | 160 ml] **Kokosmilch** abmessen und beiseite stellen.

In einem hohen Rührgefäß restliche **Kokosmilch** mit 150 ml [225 ml | 300 ml] heißem **Wasser*** und **Gemüsebrühe** vermengen.



4 Pfannkuchenteig zubereiten

Petersilienblätter fein hacken.

Chili längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

In einer großen Schüssel abgemessene **Kokosmilch**, **Maissstärke**, gehackten **Chili**, Hälfte der **Petersilie**, restliches „Hello Aloha“, 75 g [100 g | 150 g] **Mehl***, 100 ml [120 ml | 200 ml] **Wasser*** und eine Prise **Salz*** verrühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.

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.



2 Gemüse anbraten

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Zwiebel** und **Knoblauchwürfel** darin ca. 3 Min. anschwitzen. **Tomatenwürfel** zugeben und weitere 3 Min. garen.

Währenddessen **schwarze Bohnen** durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.



5 Pfannkuchen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. Aus dem **Teig** nacheinander 4 [6 | 8] dünne **Pfannkuchen** backen. **Pfannkuchen** dazu je Seite ca. 2 – 3 Min anbraten.

Tipp: Pfannkuchen erst wenden, wenn dieser komplett durchgegart ist und anfängt, leicht zu bräunen, so bräut er nicht so leicht.



3 Eintopf zubereiten

Schwarze Bohnen, **Süßkartoffelwürfel**, **Paprikastücke**, drei Viertel vom „Hello Aloha“ und die angerührte **Kokosmilchmischung** in den Topf geben und ca. 20 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eingedickt ist. Nach Ende der Kochzeit mit **Salz*** abschmecken.



6 Anrichten

Süßkartoffel-Kokos-Eintopf auf tiefe Teller verteilen und restliche gehackte **Petersilie** darüberstreuen.

Chili-Pfannkuchen dazureichen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

