

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 Geheimitipp!

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.



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.



3 EINTOPF ZUBEREITEN

Schwarze Bohnen, **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.



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** zerdrücken.

Mit **Salz*** abschmecken.

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



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.



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	1 (groß)	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	2	2
Gewürzmischung "SüdseeTraum"	4 g	6 g	8 g
Banane EC	1	1½ ☉	2
Petersilie	10 g	10 g	10 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*, 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

URSPRUNGLÄNDER

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

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

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

GUTEN APPETIT!