



# SÜßKARTOFFEL-KOKOS-EINTOPF MIT GARNELEN

schwarzen Bohnen und herzhaften Bananenpfannkuchen

## EXTRA LECKERBISSEN

GARNELEN



Banane



Petersilie



roter Chili



Gewürzmischung  
„Südseetraum“



Vollmilch



Weizenmehl



Backpulver



schwarze Bohnen



Zwiebel



Knoblauchzehe



Süßkartoffel



Tomate



Gemüsebrühe



rote Spitzpaprika



Kokosmilch



Garnelen

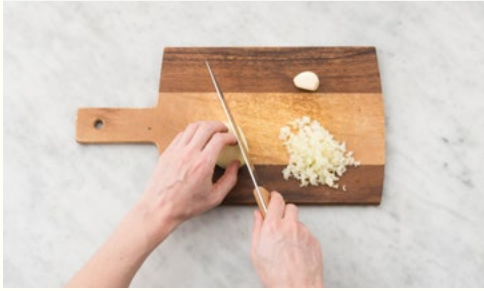


40 Minuten

Stufe 3

Mit unserem Extra Leckerbissen wird Dein Süßkartoffel-Kokos-Eintopf zu einem ganz besonderen Geschmackserlebnis, denn dazu gibt es heute Garnelen. Satt und gesund machen Dich **ballaststoffreiche**, schwarze Bohnen und jede Menge Gemüse. Süßkartoffel und Kokosmilch runden bunt und cremig ab. Das Highlight sind allerdings Deine selbst gemachten Bananenpfannkuchen. Leicht **scharf** und süßlich, machen sie Deinen Eintopf zum absoluten Geheimtipp!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Tupfe die **Garnelen** mit **Küchenpapier** trocken.  
Zum Kochen benötigst Du **1 große Schüssel**, **1 große Pfanne**, **1 großen Topf** und **1 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** 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.



## 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 GARNELEN 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.

**Garnelen salzen\***. Pfanne auswischen, wieder **Öl\*** bei hoher Hitze erwärmen und Garnelen für 4 – 5 Min. scharf anbraten, bis diese durchgegart sind.



## 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 und mit dem Rezept fortfahren.



## 6 ANRICHTEN

Karibischen **Süßkartoffel-Powertopf** auf tiefe Teller verteilen, mit **Garnelen** toppen und restliche gehackte **Petersilie** darüberstreuen.

**Bananenpfannkuchen** dazu reichen und genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zwiebel <b>NL</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Süßkartoffel <b>US</b>	1	1 (groß)	2
Garnelen <b>14)</b>	200 g	300 g	400 g
Tomate <b>NL   ES</b>	2	3	4
rote Spitzpaprika <b>NL   ES</b>	1	1	2
Kokosmilch	300 ml	500 ml	600 ml
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
schwarze Bohnen	1	2	2
Gewürzmischung „Südseetraum“	8 g	12 g	16 g
Banane <b>EC   CR</b>	1	1½ ☉	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
roter Chili <b>ES   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* für Schritt 2	150 ml	225 ml	300 ml
Öl* für Schritt 2	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. 1.000 g)
Brennwert	441 kJ/106 kcal	4.326 kJ/1.034 kcal
Fett	5 g	45 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	28 g
Kohlenhydrate	11 g	107 g
– davon Zucker	3 g	33 g
Eiweiß	5 g	47 g
Salz	1 g	3 g

## ALLERGENE

1) Weizen 5) Milch 14) Krebstiere

## URSPRUNGLÄNDER

**EC:** Ecuador **CR:** Costa Rica **ES:** Spanien **NL:** Niederlande  
**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) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
**AT** +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

# GUTEN APPETIT