

Karibischer Süßkartoffel-Kokos-Eintopf

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten

Vegan Klimaheld 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*

Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Mehl*, Öl*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	2
schwarze Bohnen	380 g	570 g**	760 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	1	2
Tomate NL ES BE PL MA	2	3	4
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Kokosmilch	250 ml	360 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	3645 kJ/871 kcal
Fett	4,4 g	38,1 g
– davon ges. Fettsäuren	2,7 g	23,3 g
Kohlenhydrate	11,9 g	102,7 g
– davon Zucker	2,3 g	19,8 g
Eiweiß	3 g	25,6 g
Salz	0,33 g	2,88 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

BE: Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten

HN: Honduras



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.



Pfannkuchenteig zubereiten

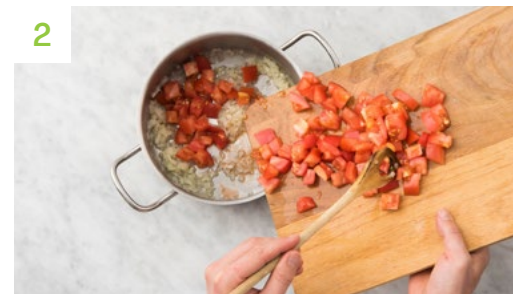
Petersilienblätter fein hacken.

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

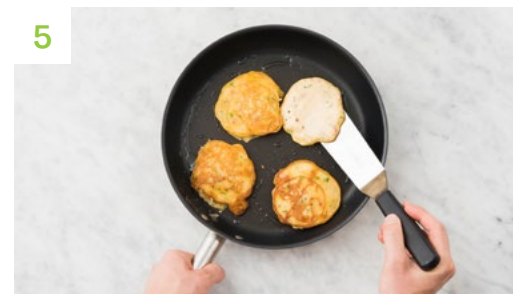
Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



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.



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 reißt er nicht so leicht.



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.



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>

