

# Karibischer Süßkartoffel-Kokos-Eintopf mit Bohnen und Avocado, dazu Chili-Pfannkuchen

Vegan 40 – 50 Minuten • 1032 kcal • Tag 5 kochen

6



Süßkartoffel



schwarze Bohnen



Avocado



stückige Tomaten



rote Chilischote



Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Schnittlauch



Kokosmilch



Gewürzmischung  
„Hello Aloha“



Gemüsebrühpulver



Maisstärke



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# 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 <b>ES</b>   <b>US</b>   <b>EG</b>   <b>HN</b>	1	1	2
schwarze Bohnen	380 g	570 g**	760 g
Avocado <b>GT</b>   <b>ES</b>   <b>MX</b>   <b>CL</b>   <b>MA</b>   <b>PE</b>   <b>EG</b>   <b>MZ</b>   <b>CO</b>   <b>DM</b>   <b>IL</b>   <b>ZA</b>   <b>TZ</b>   <b>KE</b>   <b>PT</b>	1	2	2
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
rote Chilischote <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	1	2
Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Kokosmilch	250 ml	360 ml	500 ml
Gewürzmischung „Hello Aloha“ <b>15</b>	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver <b>10</b>	6 g	8 g	12 g
Maisstärke	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. 990 g)
Brennwert	436 kJ/104 kcal	4318 kJ/1032 kcal
Fett	4,8 g	47,7 g
– davon ges. Fettsäuren	2,6 g	25,4 g
Kohlenhydrate	11,9 g	117,9 g
– davon Zucker	2,5 g	24,6 g
Eiweiß	2,9 g	28,9 g
Salz	0,43 g	4,21 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 **GT:** Guatemala **ES:** Spanien **MX:** Mexiko **CL:** Chile **MA:** Marokko **PE:** Peru **EG:** Ägypten **MZ:** Mosambik **CO:** Kolumbien **DM:** Dominica **IL:** Israel **ZA:** Südafrika **TZ:** Tansania **KE:** Kenia **PT:** Portugal **NL:** Niederlande



## 1 Gemüse schneiden

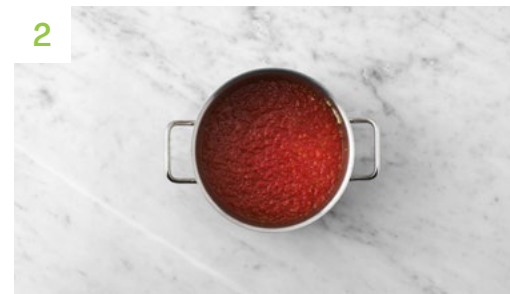
Erhitze 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

**Zwiebel** und **Knoblauch** fein würfeln.

**Süßkartoffel** schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

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

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



## 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. **Gehackte Tomaten** zugeben und weitere 2 Min. garen.

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



## 3 Eintopf zubereiten

**Schwarze Bohnen**, **Süßkartoffelwürfel**, 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.



## 4 Pfannkuchenteig zubereiten

**Petersilienblätter** und **Schnittlauch** getrennt voneinander fein hacken.

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

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



## 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 riebt er nicht so leicht.*



## 6 Anrichten

**Avocado** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

**Süßkartoffel-Kokos-Eintopf** auf tiefe Teller verteilen und **Petersilie** darüberstreuen. Mit **Avocado** toppen. **Chili-Pfannkuchen** dazu reichen und genießen.

**Guten Appetit!**

### Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

