

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

Vegan 40 – 50 Minuten • 1031 kcal • Tag 5 kochen



Süßkartoffel



schwarze Bohnen



Avocado



stückige Tomaten



rote Chilischote



Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Schnittlauch



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 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	1	1	2
schwarze Bohnen	380 g	570 g**	760 g
Avocado GT ES MX CL MA PE EG MZ CO DM IL ZA TZ KE PT	1	2	2
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	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
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	4315 kJ/1031 kcal
Fett	4,7 g	46,5 g
– davon ges. Fettsäuren	2,4 g	23,9 g
Kohlenhydrate	12 g	118,6 g
– davon Zucker	2,5 g	24,6 g
Eiweiß	2,9 g	28,7 g
Salz	0,42 g	4,2 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 **US:** Vereinigte Staaten **HN:** Honduras **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 **Gemüsebrühpulver** verrühren.



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.

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.

Gehackte Tomaten zugeben und weitere 2 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 reißt er nicht so leicht.



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.



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!

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

