

Karibischer Süßkartoffel-Kokos-Eintopf mit Bohnen und herzhaften Bananenpfannkuchen

Vegetarisch Thermomix kocht • 859 kcal • Tag 5 kochen

3



Banane



Petersilie



rote Chilischote



Gewürzmischung
„Hello Aloha“



Milch



schwarze Bohnen



Zwiebel



Knoblauchzehe



Süßkartoffel



Tomate



Gemüsebrühe



rote Spitzpaprika



Kokosmilch



Backpulver



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

Mehl*, Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Banane EC	1	1,5**	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
rote Chilischote MA ES	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Aloha“ 15	4 g	6 g	8 g
Milch 7	100 ml**	150 ml**	200 ml
schwarze Bohnen	1	1,5**	2
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	2
Tomate NL ES MA	2	3	4
Gemüsebrühe 10	6 g	8 g	12 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	1	2
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Backpulver	2 g**	3 g**	4 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	419 kJ/100 kcal	3595 kJ/859 kcal
Fett	3,65 g	31,39 g
– davon ges. Fettsäuren	1,96 g	16,86 g
Kohlenhydrate	12,48 g	107,22 g
– davon Zucker	3,58 g	30,77 g
Eiweiß	3,07 g	26,39 g
Salz	0,450 g	3,869 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: 7) Milch (einschließlich Laktose) 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 **NZ:** Neuseeland **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **MA:** Marokko



Pfannkuchenteig bereiten

Blätter der **Petersilie** abzupfen und die Hälfte in den Mixtopf geben.

Chili halbieren, entkernen, in ca. 2 cm lange Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**), in den Mixtopf zugeben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

100 g [150 g | 200 g] **Milch**, 75 g [100 g | 150 g] **Mehl***, **Backpulver**, 1 Msp. [1,5 Msp. | 2 Msp.] **Salz*** zugeben und **30 Sek./Stufe 5** verquirlen.

Banane schälen, vierteln, zugeben und **10 Sek./Stufe 3** vermengen.

Teig in eine große Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen und trocknen.



Suppe kochen

Tomatenwürfel, **Gemüsebrühe**, **Gewürzmischung** „Hello Aloha“, **Salz*** und 200 g [250 g | 300 g]

Wasser* in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **13 Min.** [14 Min. | 15 Min.]/**Varoma/☞/Stufe 1** kochen.

Varoma abnehmen und warmhalten.

Kokosmilch in den Mixtopf zugeben und **2 Min.** [3 Min. | 4 Min.]/**98 °C/☞/Stufe 1** erwärmen.

Während die **Suppe** kocht, die **Pfannkuchen** backen.

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.



Dünsten

Restliche **Petersilienblätter** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und **Zwiebel** halbieren.

Süßkartoffel schälen und in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden.

Zwiebel und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Süßkartoffelwürfel und 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben. Alles zusammen **5 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.



Pfannkuchen backen

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. Aus dem **Bananenteig** portionsweise 4 [6 | 8] **Pfannkuchen** backen.

Pfannkuchen auf jeder Seite ca. 5 Min. backen, dann aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren warmhalten.



Währenddessen

Schwarze Bohnen in den Varoma-Behälter geben und mit kaltem **Wasser*** abspülen.

Spitzpaprika halbieren, entkernen, in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter zugeben. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 2 cm große Würfel schneiden.



Anrichten

Bohnen und **Paprikastücke** aus dem Varoma in eine große Schüssel geben. **Eintopf** aus dem Mixtopf zugeben, alles gut vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Karibischen **Süßkartoffeleintopf** auf tiefe Teller verteilen, mit zerkleinerter **Petersilie** bestreuen und mit **Bananenpfannkuchen** genießen.

Guten Appetit!

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

