

# Karibischer Süßkartoffel-Kokos-Eintopf mit Bohnen und herzhaften Bananenpfannkuchen

Vegetarisch Thermomix kocht • 853 kcal • Tag 5 kochen

17



Süßkartoffel



schwarze Bohnen



Banane



rote Spitzpaprika



Tomate



rote Chilischote



Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie



Kokosmilch



Milch



Gewürzmischung „Hello Aloha“



Gemüsebrühe



Backpulver



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Mehl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 2 große Schüsseln, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel <b>ES   US   EG   HN</b>	1	1	2
schwarze Bohnen	1	1,5**	2
Banane <b>EC</b>	1	1,5**	2
rote Spitzpaprika <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
Tomate <b>NL   ES   MA</b>	2	3	4
rote Chilischote <b>MA   ES</b>	1	1	2
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Milch <b>7</b>	100 ml**	150 ml**	200 ml
Gewürzmischung „Hello Aloha“ <b>15</b>	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühe <b>10</b>	6 g	8 g	12 g
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	416 kJ/99 kcal	3570 kJ/853 kcal
Fett	3,69 g	31,72 g
– davon ges. Fettsäuren	2,07 g	17,75 g
Kohlenhydrate	12,82 g	110,14 g
– davon Zucker	3,56 g	30,57 g
Eiweiß	2,52 g	21,63 g
Salz	0,443 g	3,802 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 **NZ:** Neuseeland **ES:** Spanien **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**, „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 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 Stücke schneiden und in den V-Behälter zugeben. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen.

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

**Süßkartoffel-Kokos-Eintopf** auf tiefe Teller verteilen, mit zerkleinerter **Petersilie** bestreuen und mit **Bananenpfannkuchen** 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>

