

Karibischer Süßkartoffeleintopf mit Banana Pancakes

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch **Klimaheld** Thermomix kocht • 805 kcal • Tag 5 kochen



- 
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

thermomix
 ⚡ 25 [30 | 35] Min. ⌚ 35 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben
 Mehl*, Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

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

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
Mehl*, Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 800 g)
Brennwert	422 kJ/101 kcal	3369 kJ/805 kcal
Fett	3,91 g	31,28 g
– davon ges. Fettsäuren	2,11 g	16,83 g
Kohlenhydrate	11,92 g	95,21 g
– davon Zucker	2,55 g	20,41 g
Eiweiß	3,22 g	25,70 g
Salz	0,484 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 **EC:** Ecuador **MA:** Marokko **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **NZ:** Neuseeland **HN:** Honduras **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten



Pfannkuchenteig bereiten

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

Roten 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* in den Mixtopf 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, nochmals **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!