

Karibischer Süßkartoffel-Kokos-Eintopf mit Bohnen

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Klimaheld Vegan Thermomix kocht • 871 kcal • Tag 5 kochen



Süßkartoffel



schwarze Bohnen



rote Spitzpaprika



Tomate



rote Chilischote



Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Kokosmilch



Gewürzmischung „Hello Aloha“



Gemüsebrühpulver



Maisstärke



- 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*

Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Mehl*, Öl*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	2
schwarze Bohnen	380 g	570 g**	760 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	1	2
Tomate NL ES BE PL MA	2	3	4
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Petersilie, glatt	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. 860 g)
Brennwert	423 kJ/101 kcal	3645 kJ/871 kcal
Fett	4,4 g	38,1 g
– davon ges. Fettsäuren	2,7 g	23,3 g
Kohlenhydrate	11,9 g	102,7 g
– davon Zucker	2,3 g	19,8 g
Eiweiß	3 g	25,6 g
Salz	0,33 g	2,88 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 NL: Niederlande ES: Spanien

BE: Belgien PL: Polen MA: Marokko US: Vereinigte Staaten EG: Ägypten HN: Honduras



Pfannkuchenteig zubereiten

Petersilie in grobe Stücke schneiden.

Chili halbieren, entkernen und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

Chili und die Hälfte der **Petersilie** in den Mixtopf zugeben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. 80 g [120 g | 160 g] **Kokosmilch**, 100 g [120 g | 200 g] **Wasser***, 75 g [100 g | 150 g] **Mehl***, **Maisstärke**, ein Viertel „**Hello Aloha**“ und eine Prise **Salz*** zugeben und **30 Sek./Stufe 5** verquirlen. **Teig** in eine große Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen und trocknen.



Suppe kochen

Tomatenwürfel, **Gemüsebrühe**, restliches „**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/Reverse/Stufe 1 kochen.

Varoma abnehmen und warmhalten.

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

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

Chilischote

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



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 15 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **5 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen fortfahren.



Pfannkuchen backen

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.

Tipps: Pfannkuchen erst wenden, wenn dieser komplett durchgegart ist und anfängt, leicht zu bräunen, so reißt er nicht so leicht.



Kleinigkeiten

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 restlicher **Petersilie** bestreuen und mit **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>

