

# Karibischer Süßkartoffel-Kokos-Eintopf mit Bohnen

Gericht verursacht 50% weniger CO<sub>2</sub>e 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 <b>ES   US   EG   HN</b>	1	1	2
schwarze Bohnen	380 g	570 g**	760 g
rote Spitzpaprika <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
Tomate <b>NL   ES   BE   PL   MA</b>	2	3	4
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Kokosmilch	250 ml	360 ml	500 ml
Gewürzmischung „Hello Aloha“ <b>15</b>	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver <b>10</b>	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 geben 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.

**Tip:** 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>

