

# Karibischer Süßkartoffel-Kokos-Eintopf mit Chili-Pfannkuchen, Bohnen und Avocado

Vegan Thermomix kocht • 1032 kcal • Tag 5 kochen

25



Süßkartoffel



schwarze Bohnen



Avocado



stückige Tomaten



rote Chilischote



Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Schnittlauch



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

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

## Kochutensilien

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

## 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
Avocado <b>GT   ES   MX   CL   MA   PE   EG   MZ   CO   DM   IL   ZA   TZ   KE</b>	1	2	2
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	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. 990 g)
Brennwert	436 kJ/104 kcal	4318 kJ/1032 kcal
Fett	4,8 g	47,7 g
– davon ges. Fettsäuren	2,6 g	25,4 g
Kohlenhydrate	11,9 g	117,9 g
– davon Zucker	2,5 g	24,6 g
Eiweiß	2,9 g	28,9 g
Salz	0,43 g	4,21 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 **GT:** Guatemala **ES:** Spanien **MX:** Mexiko **CL:** Chile **MA:** Marokko **PE:** Peru **EG:** Ägypten **MZ:** Mosambik **CO:** Kolumbien **DM:** Dominica **IL:** Israel **ZA:** Südafrika **TZ:** Tansania **KE:** Kenia **US:** Vereinigte Staaten **HN:** Honduras **NL:** Niederlande



## Pfannkuchenteig zubereiten

**Petersilie** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

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



## 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 und warmhalten.

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

### 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

Mixtopf spülen und trocknen.

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



## Eintopf vollenden

Varoma abnehmen.

Restliche **Kokosmilch** in den Mixtopf zugeben und **4 Min./95 °C/Reverse/Stufe 1** erwärmen.

**Bohnen** aus dem Varoma zur **Suppe** zugeben, mit dem Spatel unterheben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Kleinigkeiten

**Stückige Tomaten, Gemüsebrühe**, restliches „Hello Aloha“, 150 g [200 g | 250 g] **Wasser, Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **13 Min. [14 Min. | 15 Min.]/Varoma/Reverse/Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Avocado** halbieren, entkernen und **Fruchtfleisch** in feine Streifen schneiden.

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden und unter den **Pfannkuchenteig** mischen.



## Anrichten

**Süßkartoffel-Kokos-Eintopf** auf tiefe Teller verteilen und **Petersilie** darüberstreuen. Mit **Avocado** toppen. **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>

