

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

Vegan Thermomix kocht • 1031 kcal • Tag 5 kochen

9



-  Süßkartoffel
-  schwarze Bohnen
-  Avocado
-  stückige Tomaten
-  rote Chilischote
-  Zwiebel
-  Knoblauchzehe
-  Petersilie glatt
-  Schnittlauch
-  Kokosmilch
-  Gewürzmischung „Hello Aloha“
-  Gemüsebrühpulver
-  Maisstärke



Natürlicher Geschmack
 - 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®, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	2
schwarze Bohnen	380 g	570 g**	760 g
Avocado GT ES MX CL MA PE EG MZ CO DM IL ZA TZ KE PT	1	2	2
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	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. 990 g)
Brennwert	436 kJ/104 kcal	4315 kJ/1031 kcal
Fett	4,7 g	46,5 g
– davon ges. Fettsäuren	2,4 g	23,9 g
Kohlenhydrate	12 g	118,6 g
– davon Zucker	2,5 g	24,6 g
Eiweiß	2,9 g	28,7 g
Salz	0,42 g	4,2 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 **PT:** Portugal **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***, 100 g [150 g | 200 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.



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

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

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>

