



# Karibischer Süßkartoffel-Powertopf

mit kleinen Bananenpannkuchen



## HELLO BANANE

Ursprünglich aus Thailand und den Philippinen stammend kommen die meisten unserer gelben Freunde heute aus Südamerika und Afrika.



Süßkartoffel



Zwiebel



Knoblauchzehe



Tomate



rote Spitzpaprika



Kokosmilch



Gemüsebrühe



schwarze Bohnen



Gewürzmischung



Banane



krause Petersilie



rote Chili



Vollmilch



Mehl



Backpulver

25 [35] min.

35 [45] min.

Stufe 3

Thermomix kocht

Veggie

Neuentdeckung

Wir sagen Powertopf, weil dieser Eintopf vollgepackt ist mit guten, schmackhaften und gesunden Zutaten. Die herzhafte Basis stellen Zwiebel und Knoblauch. Satt und gesund machen Dich schwarze Bohnen und jede Menge Gemüse. Süßkartoffel und Kokosmilch runden bunt und cremig ab. Das absolute Highlight sind allerdings Deine selbstgemachten Bananenpannkuchen. Würzig, leicht **scharf** und süßlich machen sie Deinen Powertopf zum absoluten Geheimtipp!



Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix\*** benötigst Du **1 große Schüssel** und **1 große Pfanne**.



## 1 PFANNKUCHENTEIG ZUBEREITEN

Blätter der **Petersilie** abzupfen, ½ in den Mixtopf geben, **Chili** halbieren, entkernen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in den Mixtopf zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **125 g [250 g] Vollmilch, Mehl, Backpulver** und 1 Prise **Salz** in den Mixtopf zugeben, **30 Sek./Stufe 5** verquirlen. **Banane** schälen, in grobe Stücke schneiden und zugeben, **10 Sek./Stufe 3** vermengen. **Teig** in eine große Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen und trocknen.



## 4 SUPPE KOCHEN

**Tomatenwürfel, Gemüsebrühe, Gewürzmischung, Salz** und **150 g [250 g] Wasser** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **13 Min. [16 Min.]/Varoma/↻/Stufe 1** kochen. Varoma abnehmen und warm halten. **Kokosmilch** in den Mixtopf zugeben, nochmals **3 Min. [4 Min.]/98 °C/↻/Stufe 1** erwärmen. Während die **Suppe** kocht kannst Du die **Pfannkuchen** backen.



## 2 DÜNSTEN

Restliche **Petersilienblätter** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Süßkartoffel** schälen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden, zusammen mit **10 g [20 g] Öl** zugeben und **5 Min./120 °C/↻/Stufe 1** dünsten.



## 5 PFANNKUCHEN BACKEN

In einer großen Pfanne ½ EL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen und aus dem **Teig** portionsweise **4 [8] Pfannkuchen** backen. **Pfannkuchen** dafür für ca. 5 Min. von jeder Seite braten.



## 3 WÄHRENDDESSEN

**Schwarze Bohnen** in den Varoma-Behälter geben und mit kaltem **Wasser** abspülen. **Spitzpaprika** halbieren, Kerne entfernen, **Paprikahälften** in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 2 cm große Würfel schneiden.



## 6 ANRICHTEN

Varoma abnehmen, **Bohnen** und **Paprikastücke** in eine große Schüssel geben, Eintopf aus dem Mixtopf zugeben und alles gut vermengen. Karibischen **Süßkartoffel-Powertopf** auf tiefe Teller verteilen, mit gehackter **Petersilie** bestreuen und mit **Bananenpfannkuchen** genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Zwiebel DE	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2
Süßkartoffel US	1	2
Tomate PL	2	4
rote Spitzpaprika NL	1	2
Kokosmilch	150 ml	300 ml
Gemüsebrühe 15)	4 g	8 g
schwarze Bohnen	1 Dose	2 Dosen
Gewürzmischung „Südseeraum“ 15)	4 g	8 g
Banane CR	1	2
Petersilie	10 g	20 g
rote Chili BE	1	2
Vollmilch (3,8 % Fett) 7)	125 ml	250 ml
Mehl 1) 15)	50 g	100 g
Backpulver 15)	2 g	4 g

Salz\*, Öl\*

\* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].  
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.  
 ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 900 g)
Brennwert	357 kJ/86 kcal	3224 kJ/771 kcal
Fett	3 g	23 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	17 g
Kohlenhydrate	13 g	110 g
- davon Zucker	5 g	37 g
Eiweiß	3 g	24 g
Ballaststoffe	3 g	24 g
Salz	1 g	4 g

### ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

### URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, CR: Costa Rica, DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande, PL: Polen, US: Vereinigte Staaten von Amerika  
 Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

*Guten Appetit!*