

KARIBISCHER SÜSSKARTOFFEL-KOKOS-EINTOPF

mit Bohnen und herzhaften Bananepfannkuchen

FAMILY



Banane



Petersilie



rote Chilischote



Gewürzmischung „Südsee traum“



Milch



Weizenmehl



Backpulver



schwarze Bohnen



Zwiebel



Knoblauchzehe



Süßkartoffel



Tomaten



Gemüsebrühe



rote Spitzpaprika



Kokosmilch

Marcos Tipps für Kids

Falls Ihr Eure Kinder mit in das Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch den Pfannkuchenteig zerstampfen.

Also Ärmel hoch, Hände waschen und los gehts!

40-50 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 3

Veggie

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigt Ihr **1 große Schüssel**, **1 große Pfanne**, **1 großen Topf**, **1 hohes Rührgefäß** und **1 Sieb**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und fein würfeln.

Süßkartoffel schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** grob würfeln.

Spitzpaprika halbieren, Kerne entfernen und **Paprikahälften** in grobe Stücke schneiden.

In einem hohen Rührgefäß **Kokosmilch** mit 225 ml [300 ml] **Wasser*** und der **Gemüsebrühe** vermengen.

Schwarze Bohnen in ein Sieb abgießen.



4 PFANNKUCHEITEIG ZUBEREITEN

Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.

Chili fein hacken.

150 ml [200 ml] **Milch**, **Mehl**, Backpulver, gehackten **Chili** (**Achtung: scharf!**) und die **Hälfte** der gehackten **Petersilie** zur **Banane**

in die große Schüssel geben und alles gut mit einer Gabel zerstampfen und zu einem **Pfannkuchenteig** verrühren. Mit **Salz***

abschmecken. **★ TIPP:** Es macht nichts, wenn Dein Pfannkuchenteig noch Bananenstücke

enthält. Falls Du den Teig feiner magst, kannst Du die Banane auch vorher pürieren.



2 GEMÜSE ANBRATEN

In einem großen Topf bei mittlerer Hitze

1½ EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Zwiebel-** und **Knoblauchwürfel** für 3 Min. anschwitzen.

Tomatenwürfel zugeben und weitere 3 Min. garen.



5 PFANNKUCHEN BRATEN

In einer großen Pfanne 1½ EL [2 EL] **Öl***

bei mittlerer Hitze erwärmen und aus dem Teig portionsweise 6 [8] **Pfannkuchen** backen.

Pfannkuchen dafür für ca. 5 Min. von jeder Seite braten.



3 Eintopf zubereiten

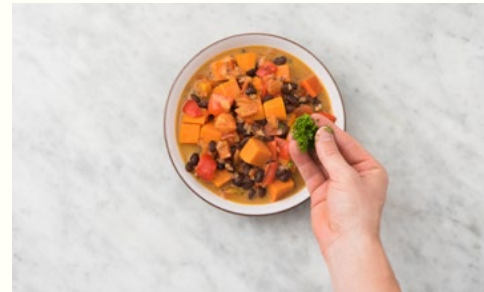
Schwarze Bohnen, **Süßkartoffelwürfel**,

Paprikastücke, **Gewürzmischung** und die **Kokosmilchmischung** zufügen und

ca. 20 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eingedickt ist. Nach Ende der Kochzeit mit

Salz* abschmecken.

Banane schälen, in Stücke brechen und in eine große Schüssel geben.



6 ANRICHTEN

Süßkartoffel-Kokos-Eintopf

auf tiefe Teller verteilen und restliche

gehackte **Petersilie** darüberstreuen.

Bananenpfannkuchen dazureichen und genießen.

Guten Appetit!

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Zwiebel DE	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2
Süßkartoffel US ES	1 (groß)	2
Tomaten NL	3	4
rote Spitzpaprika ES	1	2
Kokosmilch	250 ml	300 ml
Gemüsebrühe	6 g	8 g
schwarze Bohnen	1½ ☉	2
Banane BR CR	1½ ☉	2
Gewürzmischung „Südseetraum“	6 g	8 g
Petersilie	10 g	10 g
rote Chilischote NL ES	1	2
Milch 5)	150 ml ☉	200 ml
Weizenmehl 1)	100 g	150 g
Backpulver	3 g ☉	4 g
Wasser* für Schritt 1	225 ml	300 ml
Öl* für Schritt 2 und 5	je 1½ EL	je 2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

* Gut, im Haus zu haben.

☉ 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. 850 g)
Brennwert	402 kJ/96 kcal	3.471 kJ/830 kcal
Fett	3,37 g	29,15 g
- davon ges. Fettsäuren	1,71 g	14,80 g
Kohlenhydrate	12,04 g	104,07 g
- davon Zucker	3,55 g	30,67 g
Eiweiß	3,11 g	26,89 g
Salz	0,265 g	2,288 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

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien US: Vereinigte Staaten von Amerika BR: Brasilien NL: Niederlande CR: Costa Rica

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

    #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at