

Karibischer Süsskartoffel-Kokos-Eintopf mit schwarzen Bohnen und Peperoncini-Pfannkuchen

Vegan 40 – 50 Minuten • 860 kcal • Tag 5 kochen

12



Süßkartoffel



schwarze Bohnen



rote Spitzpeperoni



Tomaten



rote Peperoncini



Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Kokosmilch



Gewürzmischung
„Hello Aloha“



Maizena



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Mehl*, Öl*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

1 hohes Rührgefäss, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf, 1 Messbecher und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Süsskartoffel	1 x 300 g	2 x 300 g
schwarze Bohnen	1 x 390 g	2 x 390 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Kokosmilch	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Gewürzmischung „Hello Aloha“ (15)	1 x 4 g	2 x 4 g
Maizena	1 x 8 g	2 x 8 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	418 kJ/ 100 kcal	3598 kJ/ 860 kcal
Fett	4.3 g	36.6 g
– davon ges. Fettsäuren	2.5 g	21.8 g
Kohlenhydrate	11.8 g	102 g
– davon Zucker	2.2 g	19.3 g
Eiweiss	2.9 g	24.9 g
Salz	0.16 g	1.36 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: 15) Weizen

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



1 Gemüse schneiden

Erhitze 150 ml [300 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebel und **Knoblauch** fein würfeln.

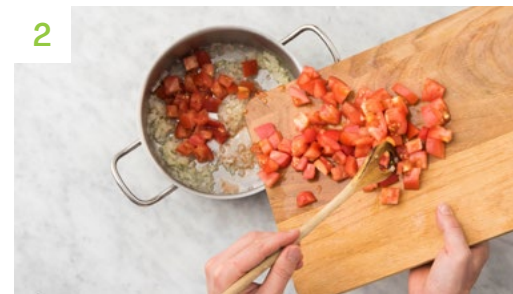
Süsskartoffel schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Tomaten grob würfeln.

Spitzpeperoni halbieren, entkernen und in grobe Stücke schneiden.

80 ml [160 ml] **Kokosmilch** abmessen und beiseite stellen.

In einem hohen Rührgefäss restliche **Kokosmilch** mit 150 ml [300 ml] heissem **Wasser*** und 6 g [12 g] **Gemüsebouillonpulver*** vermengen.



2 Gemüse anbraten

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Zwiebel-** und **Knoblauchwürfel** darin ca. 3 Min. anschwitzen. **Tomatenwürfel** zugeben und weitere 3 Min. garen.

Währenddessen **schwarze Bohnen** durch ein Sieb abgessen und mit **Wasser** abspülen.



3 Eintopf zubereiten

Schwarze Bohnen, **Süsskartoffelwürfel**, **Peperonistücke**, drei Viertel vom „Hello Aloha“ und die angerührte **Kokosmilchmischung** in den Topf geben und ca. 20 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** etwas eingedickt ist. Nach Ende der Kochzeit mit **Salz*** abschmecken.



4 Pfannkuchenteig zubereiten

Petersilienblätter fein hacken.

Peperoncini längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

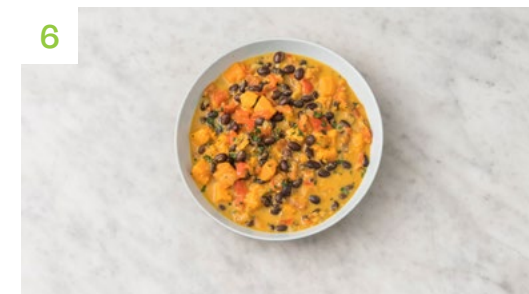
In einer grossen Schüssel abgemessene **Kokosmilch**, **Maizena**, gehackte **Peperoncini**, Hälfte der **Petersilie**, restliches „Hello Aloha“, 75 g [150 g] **Mehl***, 100 ml [200 ml] **Wasser*** und eine Prise **Salz*** verrühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.



5 Pfannkuchen braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. Aus dem **Teig** nacheinander 4 [8] dünne **Pfannkuchen** backen. **Pfannkuchen** dazu je Seite ca. 2 – 3 Min. anbraten.

Tipp: Pfannkuchen erst wenden, wenn diese komplett durchgegart sind und anfangen, leicht zu bräunen, so reissen sie nicht so leicht.



6 Anrichten

Süsskartoffel-Kokos-Eintopf auf tiefe Teller verteilen und restliche gehackte **Petersilie** darüberstreuen. **Peperoncini-Pfannkuchen** dazureichen und geniessen.

En Guete!

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

