

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

Vegan Viel Gemüse 40 – 50 Minuten • 710 kcal • Tag 5 kochen

17



Süßkartoffel



schwarze Bohnen



rote Spitzpeperoni



rote Peperoncini



Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Gewürzmischung „Hello Aloha“



Maizena



Tomate (Roma)



Soja-Kochcrème Light



# 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
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
Gewürzmischung „Hello Aloha“ <b>15</b>	1 x 4 g	2 x 4 g
Maizena	1 x 8 g	2 x 8 g
Tomate (Roma)	2 x 100 g	4 x 100 g
Soja-Kochcrème Light <b>11</b>	1 x 250 g	2 x 250 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	345 kJ/ 82 kcal	2970 kJ/ 710 kcal
Fett	2.3 g	20 g
– davon ges. Fettsäuren	0.3 g	2.8 g
Kohlenhydrate	11.7 g	101.1 g
– davon Zucker	2.1 g	17.9 g
Eiweiss	3 g	25.7 g
Salz	0.17 g	1.49 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: 11) Soja 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.

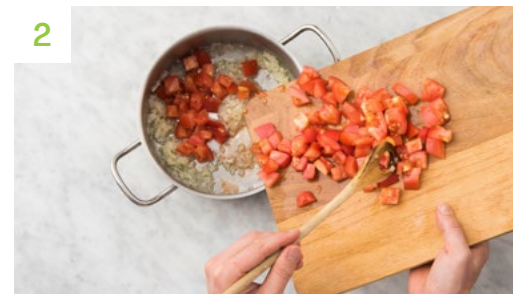
**Süsskartoffel** schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

**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!**).

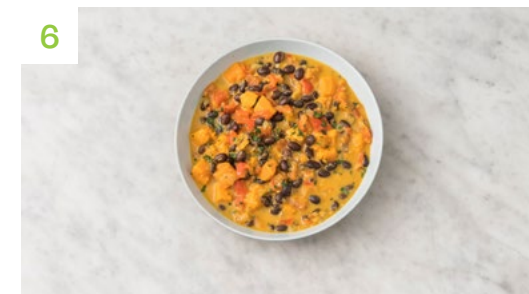
In einer grossen Schüssel abgemessene **Kokosmilch**, **Maizena**, gehackte **Peperoncini**, Hälfte der **Petersilie**, restliches „Hello Aloha“, 75 g [150 g] **Mehl**\*, 100 ml [200 ml] **Wasser**\* und eine Prise **Salz**\* verrühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.



## 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. **Omelettes** 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!

