

Karibischer Süsskartoffel-Kokos-Eintopf

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld 40 – 50 Minuten • 865 kcal • Tag 5 kochen



-  Süsskartoffel
-  schwarze Bohnen
-  rote Spitzpeperoni
-  Tomaten
-  rote Peperoncini
-  Zwiebel
-  Knoblauchzehe
-  Petersilie, glatt
-  Kokosmilch
-  Gewürzmischung „Hello Aloha“
-  Maizena

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

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	420 kJ/ 100 kcal	3619 kJ/ 865 kcal
Fett	4.4 g	37.8 g
– davon ges. Fettsäuren	2.7 g	23.3 g
Kohlenhydrate	11.8 g	102 g
– davon Zucker	2.3 g	19.5 g
Eiweiss	2.9 g	25.2 g
Salz	0.16 g	1.37 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!)



Gemüse schneiden

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

Zwiebel und **Knoblauch** fein würfeln.

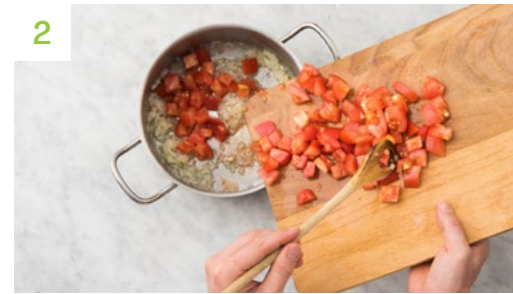
Süsskartoffel schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Tomaten grob würfeln.

Spitzpeperoni halbieren, entkernen und in grobe Stücke schneiden.

80 ml [120 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.



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.



Eintopf zubereiten

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



Omeletteteig zubereiten

Petersilienblätter fein hacken.

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

In einer grossen Schüssel abgemessene **Kokosmilch**, **Maisstärke**, gehackten **Peperoncini**, Hälfte der **Petersilie**, restliches „Hello Aloha“, 75 g [150 g] **Mehl***, 100 ml [120 ml | 200 ml] **Wasser*** und eine Prise **Salz*** verrühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.



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 dieser komplett durchgegart ist und anfängt, leicht zu bräunen, so reisst er nicht so leicht.



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!



Caribbean sweet potato and coconut stew

Ingredients produce 50% less CO2

Vegan Eco-friendly 40–50 minutes • 865 kcal • Cook on day 5



Sweet potato



Black beans



Red pointed peppers



Tomatoes



Red peperoncini



Onion



Garlic clove



Flat leaf parsley



Coconut milk



"Hello Aloha" spice mix



Corn starch

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Pepper*, salt*, water*, flour*, oil*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

1 large pot, 1 large frying pan, 1 tall mixing bowl, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Sweet potato	1 x	300 g	2 x	300 g
Black beans	1 x	390 g	2 x	390 g
Red pointed peppers	1 x	100 g	2 x	100 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Red peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Coconut milk	1 x	250 ml	2 x	250 ml
“Hello Aloha” spice mix 15	1 x	4 g	2 x	4 g
Corn starch	1 x	8 g	2 x	8 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 860 g)
Calories	420 kJ/100 kcal	3619 kJ/865 kcal
Fat	4.4 g	37.8 g
– of which saturated fats	2.7 g	23.3 g
Carbohydrate	11.8 g	102 g
– of which sugar	2.3 g	19.5 g
Protein	2.9 g	25.2 g
Salt	0.16 g	1.37 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 15 Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Chop the vegetables

Heat 150 ml [300 ml] water in the kettle.

Finely dice the onion and garlic.

Peel the sweet potato and cut into 2 cm cubes.

Coarsely dice the tomatoes.

Halve the pointed pepper lengthways, remove the seeds and cut into chunks.

Measure 80 ml [120 ml | 160 ml] coconut milk and set aside.

In a tall mixing bowl, mix the remaining coconut milk with 150 ml [300 ml] hot water* and 6 g [12 g] vegetable stock powder*.



4 Make the omelette batter

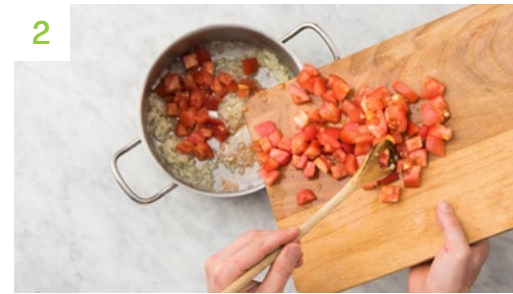
Finely chop the parsley leaves.

Halve the peperoncini lengthways, remove the core, and cut the peperoncini halves into thin strips (warning: spicy!).

In a large bowl, mix the measured coconut milk, corn starch, chopped peperoncini, half of the parsley, the remaining “Hello Aloha”, 75 g [150 g] flour*, 100 ml [120 ml | 200 ml] water* and a pinch of salt* to a smooth batter without any lumps.

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the ingredient that makes peperoncini hot.



2 Sauté the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large pot on medium heat. Sauté the diced onion and garlic for 3 min. Add the diced tomatoes and cook for another 3 min.

In the meantime, drain the black beans in a sieve and rinse with water*.



5 Fry the pancakes

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan on medium heat. Use the batter to make 4 [8] thin pancakes, one at a time. Fry the pancakes on each side for 2–3 min.

Tip: Don't turn the pancakes until they are completely cooked through and beginning to brown slightly. This way they are less likely to break.



3 Make the stew

Add the black beans, sweet potato cubes, peppers, “Hello Aloha” and coconut milk mixture to the pot and simmer for about 20 min. until the sauce has thickened slightly. At the end of the cooking time, season with salt*.



6 Serve

Apportion the sweet potato and coconut stew onto deep plates and sprinkle with the rest of the chopped parsley.

Serve with the peperoncini pancakes and enjoy.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Casserole caribéenne à la patate douce et coco

Ce plat génère 50 % de CO2e en moins grâce à ses ingrédients

Végétalien Écologique 40 – 50 minutes • 865 kcal • Cuisiner au 5e jour

17



Patate douce



Haricots noirs



Poivron long rouge



Tomates



Piment rouge



Oignon



Gousse d'ail



Persil, plat



Lait de coco



Mélange d'épices « Hello Aloha »



Maïzena



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Poivre*, sel*, eau*, farine*, huile*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 bol mélangeur haut, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Patate douce	1 x 300 g	2 x 300 g
Haricots noirs	1 x 390 g	2 x 390 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g
Lait de coco	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Mélange d'épices « Hello Aloha » (15)	1 x 4 g	2 x 4 g
Maïzena	1 x 8 g	2 x 8 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 860 g)
Valeur calorique	420 kJ/ 100 kcal	3 619 kJ/ 865 kcal
Lipides	4,4 g	37,8 g
- dont acides gras saturés	2,7 g	23,3 g
Glucides	11,8 g	102 g
- dont sucre	2,3 g	19,5 g
Protéines	2,9 g	25,2 g
Sel	0,16 g	1,37 g

Notes que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 15 blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Couper les légumes

Faire chauffer 150 ml [300 ml] d'eau dans la bouilloire.

Couper l'oignon et l'ail en petits dés.

Éplucher la patate douce et la couper en dés de 2 cm.

Couper les tomates en gros dés.

Couper le poivron long en deux dans le sens de la longueur, l'épépiner puis le couper en gros morceaux.

Mesurer 80 ml [120 ml | 160 ml] de lait de coco et réserver.

Dans un bol mélangeur haut, mélanger le reste de lait de coco à 150 ml [300 ml] d'eau* chaude et 6 g [12 g] de bouillon de légumes en poudre*.



Préparer la pâte à crêpe

Hacher finement les feuilles de persil.

Couper le piment en deux dans la longueur, enlever les graines et couper les moitiés en fines lamelles (attention : piquant !). Dans un grand bol, mélanger la quantité mesurée en avance de lait de coco, la féculé de maïs, le piment rouge haché, la moitié du persil, le reste du mélange « Hello Aloha », 75 g [150 g] de farine*, 100 ml [120 ml | 200 ml] d'eau* et une pincée de sel* jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux.

Piment

Soyez prudent lors du dosage, car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.



Faire revenir les légumes

Faire chauffer dans une grande casserole 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen. Y faire revenir l'oignon et les dés d'ail pendant env. 3 min. Ajouter les dés de tomates et faire revenir le tout encore 3 min.

Pendant ce temps, égoutter les haricots noirs dans une passoire et les rincer à l'eau.



Préparer la potée

Verser les haricots noirs, les dés de patate douce, les morceaux de poivron, le mélange d'épices « Hello Aloha » et le mélange au lait de coco dans la casserole et laisser mijoter env. 20 min, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Une fois le temps de cuisson écoulé, saler*.



Faire sauter les crêpes

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile*. Avec cette pâte, faire cuire successivement 4 [8] crêpes fines. Pour cela, faire revenir les crêpes env. 2 à 3 min de chaque côté.

Astuce : ne retournez la crêpe que lorsqu'elle est complètement cuite et commence à dorer légèrement. Ainsi, elle ne se déchire pas si facilement lorsque vous la retournez.



Dresser

Répartir la potée de patate douce et de lait de coco dans des assiettes creuses et recouvrir du reste de persil haché.

Ajouter les crêpes au piment et déguster.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

