

Karibischer Süsskartoffel-Kokos-Eintopf mit Peperoncini-Omelettes, Bohnen und Avocado

Vegan 40 – 50 Minuten • 1020 kcal • Tag 5 kochen

9



Süßkartoffel



schwarze Bohnen



Avocado



stückige Tomaten



rote Peperoncini



Zwiebel



Knoblauchzehe



Kokosmilch



Gewürzmischung
„Hello Aloha“



Maizena



Schnittlauch



- 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, 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
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
stückige Tomaten	1 x 390 g	2 x 390 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
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
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 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. 990 g)
Brennwert	431 kJ/ 103 kcal	4268 kJ/ 1020 kcal
Fett	4.7 g	46.3 g
– davon ges. Fettsäuren	2.4 g	23.9 g
Kohlenhydrate	11.8 g	117.1 g
– davon Zucker	2.4 g	24.1 g
Eiweiss	2.9 g	28.3 g
Salz	0.27 g	2.69 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.

80 ml [160 ml] **Kokosmilch** abmessen und beiseitestellen.

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



4 Omeletteig zubereiten

Schnittlauch fein hacken.

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

In einer grossen Schüssel abgemessene **Kokosmilch**, **Maizena**, gehackte **Peperoncini**, **Schnittlauch**, restliches „Hello Aloha“, 100 g [200 g] **Mehl***, 100 ml [200 ml] **Wasser*** und 1 Prise **Salz*** verrühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.

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.



2 Gemüse anbraten

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

Gehackte Tomaten zugeben und weitere 2 Min. garen. Währenddessen **schwarze Bohnen** durch ein Sieb abgessen und mit **Wasser** abspülen.



5 Omelettes braten

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

Tipp: Omelett erst wenden, wenn dieses komplett durchgegart ist und anfängt, leicht zu bräunen, so reisst es nicht so leicht.



3 Eintopf zubereiten

Schwarze Bohnen, **Süsskartoffelwürfel**, 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.



6 Anrichten

Avocado halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Süsskartoffel-Kokos-Eintopf auf tiefe Teller verteilen und mit **Avocado** toppen. **Peperoncini-Omelettes** dazu reichen und geniessen.

En Guete!

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 with peperoncini pancakes, beans and avocado

Vegan 40–50 minutes • 1020 kcal • Cook on day 5



Sweet potato



Black beans



Avocado



Chopped tomatoes



Red peperoncini



Onion



Garlic clove



Flat leaf parsley



Coconut milk
"Hello Aloha" spice mix



Corn starch



Chives



Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

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

Cooking utensils

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

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
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Chopped tomatoes	1 x	390 g	2 x	390 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
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
Chives	1 x	10 g**	1 x	10 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. 990 g)
Calories	431 kJ/103 kcal	4268 kJ/1020 kcal
Fat	4.7 g	46.3 g
- of which saturated fats	2.4 g	23.9 g
Carbohydrate	11.8 g	117.1 g
- of which sugar	2.4 g	24.1 g
Protein	2.9 g	28.3 g
Salt	0.27 g	2.69 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.

Measure out 80 ml [160 ml] of the coconut milk and put it aside for now.

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*.



2 Sauté the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large pot on a medium heat. Gently sauté the diced onion and garlic for 3 min.

Add the chopped tomatoes and cook for another 2 min.

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



3 Make the stew

Add the black beans, sweet potato cubes, three quarters of the "Hello Aloha" and the 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*.



4 Make the pancake batter

Finely chop the chives.

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

In a large bowl, mix the measured coconut milk, corn starch, chopped peperoncini, chives, the remaining "Hello Aloha", 100 g [200 g] flour*, 100 ml [200 ml] water* and a pinch of salt* to make a smooth batter without any lumps.



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 pancake until it's completely cooked through and beginning to brown slightly. This way it's less likely to break.



6 Serve

Halve the avocado, take out the stone and cut the avocado into thin strips.

Apportion the sweet potato and coconut stew onto deep plates and top with the avocado. Serve with the peperoncini pancakes and enjoy.

Bon appetit!

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.

Love HelloFresh?

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



Potée des Caraïbes à la patate douce et à la noix de coco avec omelettes au piment, haricots et avocat

Végétalien 40 – 50 minutes • 1020 kcal • Cuisiner au 5e jour

9



Patate douce



Haricots noirs



Avocat



Tomates en morceaux



Piment rouge



Oignon



Gousse d'ail



Lait de coco



Mélange d'épices
« Hello Aloha »



Maizena



Ciboulette



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

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
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Tomates en morceaux	1 x 390 g	2 x 390 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
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
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 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. 990 g)
Valeur calorique	431 kJ/ 103 kcal	4268 kJ/ 1020 kcal
Lipides	4,7 g	46,3 g
- dont acides gras saturés	2,4 g	23,9 g
Glucides	11,8 g	117,1 g
- dont sucre	2,4 g	24,1 g
Protéines	2,9 g	28,3 g
Sel	0,27 g	2,69 g

Notez 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 !)



1 Couper les légumes

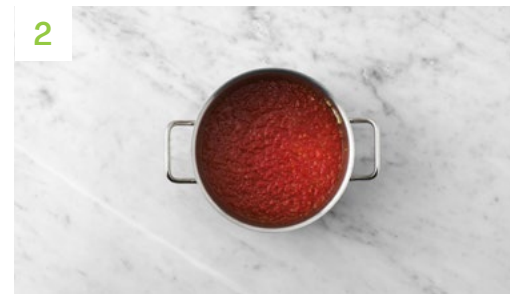
Faire chauffer 150 ml [300 ml] d'eau dans la bouilloire.

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

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

Mesurer 80 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*.



2 Faire revenir les légumes

Faire chauffer dans une grande casserole 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen. Y faire suer l'oignon et les dés d'ail env. 3 min.

Ajouter les tomates hachées et faire cuire le tout encore 2 min.

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



3 Préparer la potée

Verser les haricots noirs, les dés de patate douce, les trois quarts du « 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*.



4 Préparer la pâte à crêpes

Hacher finement la ciboulette. Couper le piment en deux dans la longueur, enlever les graines et couper les moitiés en fines lamelles (attention : piquant !).

Dans un saladier, mélanger la quantité mesurée en avance de lait de coco, la maïzena, le piment haché, la ciboulette, le reste du « Hello Aloha », 100 g [200 g] de farine*, 100 ml [200 ml] d'eau* et 1 pincée de sel* jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux.



5 Faire cuire les crêpes

Dans une grande poêle, faire 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.



6 Dresser

Couper l'avocat en deux, le dénoyauter et le couper en fines tranches.

Répartir le ragoût de patate douce au lait de coco sur des assiettes creuses et garnir d'avocat. Ajouter les crêpes au piment et déguster.

Bon appétit !

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.

Vous aimez HelloFresh ?

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

