

Karibischer Süsskartoffel-Kokos-Eintopf mit Bohnen und herzhaften Bananenpfannkuchen

Vegetarisch 40 – 50 Minuten • 3.532 kj/844 kcal

3



Banane



Petersilie



rote Peperoncini



Gewürzmischung „Hello Aloha“



schwarze Bohnen



Zwiebel



Knoblauchzehe



Süßkartoffeln



Tomaten



rote Spitzpeperoni



Kokosmilch



Mehl



Backpulver

Gut, im Haus zu haben

Milch*, Gemüsebouillonpulver*, Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze 150 ml [300 ml] Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Banane	1 x 120 g	2 x 120 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Gewürzmischung „Hello Aloha“ 1	1 x 4 g	2 x 4 g
schwarze Bohnen	1 x 380 g	2 x 380 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Süsskartoffeln	1 x 300 g	2 x 300 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Backpulver	1 x 4 g**	1 x 4 g
Mehl 1	1 x 75 g	2 x 75 g

Gemüsebouillonpulver*, Öl*, Wasser*, Milch*

Angaben im Text

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. 1.000 g)
Brennwert	406 kJ/97 kcal	3.532 kJ/844 kcal
Fett	3.42 g	29.73 g
- davon ges. Fettsäuren	1.74 g	15.17 g
Kohlenhydrate	12.35 g	107.36 g
- davon Zucker	3.60 g	31.26 g
Eiweiss	3.07 g	26.72 g
Salz	0.442 g	3.840 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 **1** Glutenhaltiges Getreide **3** Sellerie.



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.

Spitzpeperoni halbieren, entkernen und **Peperonihälften** in grobe Stücke schneiden.

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



Pfannkuchenteig zubereiten

Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.

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

100 ml [200 ml] **Milch***, **Mehl**, **Backpulver**, **gehackte Peperoncini** und die Hälfte der **gehackten Petersilie** zur **Banane** in die grosse Schüssel geben, alles gut mit einer Gabel zerstampfen und zu einem **Pfannkuchenteig** verrühren. Mit **Salz*** abschmecken.



Gemüse anbraten

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

Währenddessen **schwarze Bohnen** durch ein Sieb abgessen und abspülen, bis das **Wasser** klar hindurchfließt.



Pfannkuchen braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und aus dem **Teig** portionsweise 4 [8] **Pfannkuchen** backen.

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



Eintopf zubereiten

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

Währenddessen **Banane** schälen, in Stücke brechen, in eine grosse Schüssel geben und mit dem Rezept fortfahren.



Anrichten

Süsskartoffel-Kokos-Eintopf auf tiefe Teller verteilen und restliche **gehackte Petersilie** darüberstreuen. **Bananenpfannkuchen** dazu reichen und geniessen.

En Guete!

Caribbean sweet potato and coconut stew with beans and hearty banana pancakes

Vegetarian 40 – 50 minutes • 3.532 kj/844 kcal

3



Natürlicher Geschmack

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



Banana



Parsley



Red peperoncini



“Hello Aloha” spice mix



Black beans



Onion



Garlic cloves



Sweet potatoes



Tomatoes



Red pointed pepper



Coconut milk



Flour



Baking powder

Good to have at hand

Milk*, vegetable stock powder*, salt*, pepper*, oil*, water*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

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

What you need

1 large pot, 1 large frying pan, 1 tall mixing bowl, 1 sieve and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Banana	1 x 120 g	2 x 120 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Red peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
“Hello Aloha” spice mix 1	1 x 4 g	2 x 4 g
Black beans	1 x 380 g	2 x 380 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Sweet potatoes	1 x 300 g	2 x 300 g
Tomatoes	2 x 100 g	4 x 100 g
Red pointed peppers	1 x 100 g	2 x 100 g
Coconut milk	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Baking powder	1 x 4 g**	1 x 4 g
Flour 1	1 x 75 g	2 x 75 g

Vegetable stock powder*, oil*, water*, milk*
Amounts specified in text

Salt*, pepper*
According to taste

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	406 kJ/97 kcal	3.532 kJ/844 kcal
Fat	3.42 g	29.73 g
– incl. saturated fats	1.74 g	15.17 g
Carbohydrate	12.35 g	107.36 g
– incl. sugar	3.60 g	31.26 g
Protein	3.07 g	26.72 g
Salt	0.442 g	3.840 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: 1) Cereals containing gluten **3**) Celery.



1 Chop vegetables

Peel and finely **dice onion** and **garlic**. Peel **sweet potatoes** and cut them into 2 cm cubes.

Halve the **tomatoes**, remove the stalk, and roughly dice the **tomato halves**.

Cut the **pointed pepper** in half, remove the core, and roughly chop the **pepper halves**.

Mix the coconut milk with 150 ml [300 ml] **water*** and 6 g [12 g] **vegetable stock powder*** in a tall mixing bowl.



2 Sauté vegetables

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

In the meantime, pour the **black beans** into a sieve and rinse until the **water** runs clear.



3 Prepare stew

Add black beans, **sweet potato** cubes, **pepper pieces**, “Hello Aloha” **spice mix** and **coconut milk** mixture, and simmer for approx. 20 min. until the **sauce** has thickened slightly. At the end of the cooking time, season with **salt***.

Meanwhile, peel **banana**, break it into pieces, put pieces into a large bowl, and proceed with recipe.



4 Prepare pancake batter

Pluck the **parsley** leaves and chop finely.

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

Add 100 ml [200 ml] **milk***, **flour**, **baking powder**, **chopped peperoncini** and half of the **chopped parsley** to the **banana** in the large bowl, crush everything well with a fork, and stir to make **pancake batter**. Season with **salt***.



5 Fry pancakes

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan on medium heat and make 4 [8] **pancakes** out of the **batter**. To do this, fry the **pancakes** for approx. 5 min. on each side.



6 Serve

Apportion the **sweet potato** and **coconut stew** onto deep plates and sprinkle with the rest of the **chopped parsley**. Enjoy it with the **banana pancakes**.

Bon appetit!

Potée des Caraïbes à la patate douce et à la noix de coco, avec des haricots et des crêpes à la banane

Végétarien 40 – 50 minutes • 3.532 kj/844 kcal

3



Banane



Persil



Piment rouge



Mélange d'épices « Hello Aloha »



Haricots noirs



Oignon



Gousse d'ail



Patates douces



Tomates



Poivron rouge long



Lait de coco



Farine



Levure chimique

Ingrédients à toujours avoir chez soi
 lait*, bouillon de légumes en poudre*, sel*, poivre*, huile*, eau*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

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

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 bol mélangeur, 1 passoire et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Banane	1 x 120 g	2 x 120 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g
Mélange d'épices « Hello Aloha » 1)	1 x 4 g	2 x 4 g
Haricots noirs	1 x 380 g	2 x 380 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Patate douce	1 x 300 g	2 x 300 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Poivrons longs rouges	1 x 100 g	2 x 100 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Levure chimique	1 x 4 g**	1 x 4 g
Farine 1)	1 x 75 g	2 x 75 g
bouillon de légumes en poudre*, huile*, eau*, lait*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenez 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. 1.000 g)
Valeur calorique	406 kJ/97 kcal	3.532 kJ/844 kcal
Lipides	3.42 g	29.73 g
- dont acides gras saturés	1.74 g	15.17 g
Glucides	12.35 g	107.36 g
- dont sucre	3.60 g	31.26 g
Protéines	3.07 g	26.72 g
Sel	0.442 g	3.840 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 : 1) céréales contenant du gluten **3)** céleri.



Couper les légumes

Peler l'**oignon** et l'**ail** et les détailler en petits dés. Éplucher la **patate douce** et couper en dés d'2 cm.

Couper les **tomates** en deux, enlever la partie dure et couper grossièrement en dés.

Couper le **poivron long** en deux, retirer les graines et couper les **moitiés de poivron** en gros morceaux.

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



Préparer la pâte à crêpes

Arracher les **feuilles de persil** et les hacher finement.

Couper le **piment** en deux dans la longueur, enlever les graines et couper en rondelles (**attention, piquant !**).

Ajouter 100 ml [200 ml] de **lait**, la **farine**, la **levure**, le **piment haché** et la **moitié du persil haché** à la **banane** dans le saladier ; bien écraser le tout avec une **fourchette** afin d'obtenir une **pâte à crêpe**. **Saler***.



Faire revenir les légumes

Dans une grande casserole, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile** à feu moyen, puis y faire blondir les dés d'**oignon** et d'ail 3 min. Ajouter les dés de **tomates** et faire revenir le tout encore 3 min.

Pendant ce temps, verser les **haricots noirs** dans une passoire et les rincer jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.



FAIRE CUIRE LES CRÊPES

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** à feu moyen et faire 4 [8] **crêpes** avec la **pâte**. Faire cuire les **crêpes** env. 5 min sur chaque face.



Préparer la potée

Ajouter 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**. Laisser mijoter env. 20 min. jusqu'à ce que la **sauce** épaississe. Une fois le temps de cuisson écoulé, **saler***.

Pendant ce temps, éplucher la **banane**, la casser en morceaux, la placer dans un saladier et continuer la recette.



Dresser

Répartir la **potée** de **patate douce** et de **lait de coco** dans des assiettes creuses et recouvrir du reste de **persil haché**. Déguster avec les **crêpes à la banane**.

Bon appétit !