

# Karibischer Süsskartoffel-Kokos-Eintopf mit Bohnen und herzhaften Bananenpfannkuchen

Vegetarisch 40 – 50 Minuten • 3510 kj/839 kcal • Tag 3 kochen

3



Banane



Petersilie



rote Peperoncini



Gewürzmischung  
„Hello Aloha“



Milch



schwarze Bohnen



Zwiebel



Knoblauchzehe



Süßkartoffeln



Tomaten



rote Spitzpeperoni



Kokosmilch



Mehl



Backpulver



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

Gut, im Haus zu haben

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
Milch (5)	0.5 x 250 ml**	1 x 250 ml
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	0.5 x 4 g**	1 x 4 g
Mehl (1)	1 x 75 g	2 x 75 g
Gemüsebouillonpulver*, Öl*, Wasser* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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	405 kJ/97 kcal	3.510 kJ/839 kcal
Fett	3.40 g	29.46 g
– davon ges. Fettsäuren	1.61 g	13.94 g
Kohlenhydrate	12.31 g	106.68 g
– davon Zucker	3.31 g	28.70 g
Eiweiss	3.05 g	26.46 g
Salz	0.274 g	2.373 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 (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse (5) Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



## 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.

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

In einem hohen Rührgefäss **Kokosmilch** mit 150 ml [300 ml] **heissem Wasser\*** und 6 g [12 g]

**Gemüsebouillonpulver\*** vermengen.



## Pfannkuchenteig zubereiten

**Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken.

**Peperoncini** längs halbieren, entkernen 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 und alles gut mit einer Gabel zerdrücken.

Zu einem **Pfannkuchenteig** verrühren und mit **Salz\*** abschmecken.

### 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.



## 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 abgiessen 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 der Eintopf 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** dazureichen und geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?


Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



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

Vegetarian 40-50 minutes • 3.510 kj/839 kcal • Cook on day 3



-  Banana
-  Parsley
-  Red pepperoncini
-  "Hello Aloha" spice mix
-  Milk
-  Black beans
-  Onion
-  Garlic clove
-  Sweet potatoes
-  Tomatoes
-  Red pointed pepper
-  Coconut milk
-  Flour
-  Baking powder

 **Natürlicher Geschmack**

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

**Good to have at hand**  
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
Milk 5)	0.5 x 250 ml**	1 x 250 ml
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	0.5 x 4 g**	1 x 4 g
Flour 1)	1 x 75 g	2 x 75 g
Vegetable stock powder*, oil*, water*	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	405 kJ/97 kcal	3.510 kJ/839 kcal
Fat	3.40 g	29.46 g
- incl. saturated fats	1.61 g	13.94 g
Carbohydrate	12.31 g	106.68 g
- incl. sugar	3.31 g	28.70 g
Protein	3.05 g	26.46 g
Salt	0.274 g	2.373 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 (wheat) or products thereof **5)** Milk or milk products (including lactose).

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



## 1 Chop the 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 pepper in half, remove the core, and roughly chop the pepper halves.

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



## 4 Prepare pancake batter

Pick the leaves from the parsley 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 and crush everything well with a fork.

Mix to make pancake batter and season with salt\*.

### 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 pungent ingredient in peperoncini.



## 2 Sauté the 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.



## 5 Fry the pancakes

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan on medium heat and make 4 [8] pancakes out of the batter.

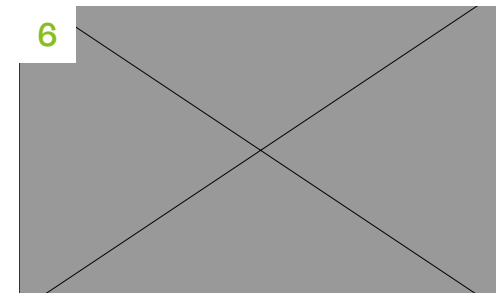
To do this, fry the pancakes for approx. 5 min. on each side.



## 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 stew 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.



## 6 Serve

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

Enjoy together with the banana pancakes.

## 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!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)



# 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 • 3.510 kj/839 kcal • Cuisiner au 3e jour

3



Banane



Persil



Piment rouge



Mélange d'épices « Hello Aloha »



Lait



Haricots noirs



Oignon



Gousse d'ail



Patates douces



Tomates



Poivron rouge long



Lait de coco



Farine



Levure chimique



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

**Ingédients à toujours avoir chez soi**  
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 haut, 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
Lait 5)	0.5 x 250 ml**	1 x 250 ml
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
Patates douces	1 x 300 g	2 x 300 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Levure chimique	0.5 x 4 g**	1 x 4 g
Farine 1)	1 x 75 g	2 x 75 g
Bouillon de légumes en poudre*, huile*, eau*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*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. 1.000 g)
Valeur calorique	405 kJ/97 kcal	3.510 kJ/839 kcal
Lipides	3.40 g	29.46 g
- dont acides gras saturés	1.61 g	13.94 g
Glucides	12.31 g	106.68 g
- dont sucre	3.31 g	28.70 g
Protéines	3.05 g	26.46 g
Sel	0.274 g	2.373 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 (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten 5) lait ou produits laitiers (y compris le lactose).

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



## 1 Couper les légumes

Peler l'oignon et l'ail et les détailler en petits dés.

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

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

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

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



## 4 Préparer la pâte à crêpes

Arracher et hacher finement les feuilles de persil.

Couper le piment en deux dans la longueur, enlever les graines et couper les moitiés en lamelles (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. Mélanger pour obtenir une pâte à crêpes et assaisonner avec du sel\*.

### 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.



## 2 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.



## 5 Faire cuire les crêpes

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* à feu moyen et faire 4 [8] crêpes à partir de la pâte.

Faire cuire les crêpes env. 5 min. sur chaque face.

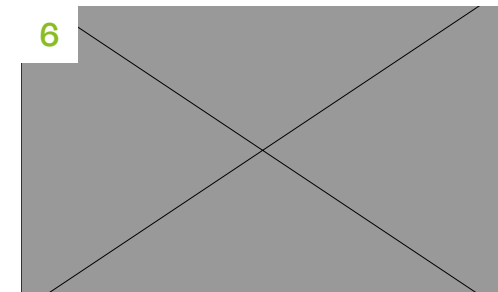


## 3 Préparer la potée

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 potée 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.



## 6 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 à la banane 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

