

# Karibischer Süßkartoffel-Kokos-Eintopf

mit Bohnen und herzhaften Bananenomelettes

Vegetarisch 40 – 50 Minuten • 873 kcal • Tag 5 kochen



Banane



Petersilie



rote Peperoncini



Gewürzmischung „Hello Aloha“



Milch



schwarze Bohnen



Zwiebel



Knoblauchzehne



Süßkartoffeln



Tomaten



rote Spitzpeperoni



Kokosmilch



Backpulver



Natürlicher Geschmack

- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamat(e)

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten

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

## Kochutensilien

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
Petersilie	1 x	10 g**
rote Peperoncini	1 x	15 g
Gewürzmischung „Hello Aloha“ (15)	1 x	4 g
Milch 7)	0.5 x	250 ml ml**
schwarze Bohnen	1 x	380 g
Zwiebel	1 x	100 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g
Süßkartoffeln	1 x	300 g
Tomaten	2 x	100 g
rote Spitzpeperoni	1 x	100 g
Kokosmilch	1 x	180 ml
Backpulver	0.5 x	4 g**

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervom ab und es bleibt etwas übrig.

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 890 g)
Brennwert	409 kJ/ 98 kcal	3653 kJ/ 873 kcal
Fett	3.68 g	32.92 g
- davon ges. Fettsäuren	1.92 g	17.19 g
Kohlenhydrate	12.44 g	111.25 g
- davon Zucker	3.23 g	28.90 g
Eiweiss	2.51 g	22.40 g
Salz	0.260 g	2.323 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose) 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 grosse Würfel schneiden.

**Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** grob würfeln.

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

**Kokosmilch** in einem hohen Rührgefäß mit 150 ml [300 ml] **heissem Wasser\*** und 6 g [12 g] **Gemüsebouillonpulver\*** vermengen.



### 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.



### 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.



### Omeletteteig zubereiten

**Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken.

**Peperoncini** längs halbieren, **Kerne** entkernen und **Peperoncinhälften** in feine Streifen schneiden

(Achtung: scharf!). 100 ml [200 ml] **Milch**, **Backpulver**, gehackte **Peperoncini**, die Hälfte der gehackten **Petersilie** und 75 g [150 g] **Mehl\*** zur **Banane** in die grosse Schüssel geben und alles gut mit einer Gabel zerdrücken und zu einem **Omeletteteig** verrühren. Mit **Salz\*** abschmecken.



### Omelettes braten

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

**Omelettes** dafür ca. 5 Min. von jeder Seite braten.



### Anrichten

**Süßkartoffel-Kokos-Eintopf** auf tiefe Teller verteilen und restliche gehackte **Petersilie** darüberstreuen.

**Bananenoomelettes** dazu reichen und geniessen.

### En Guete!

#### Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegegrad 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 [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





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

24

Vegetarian 40-50 minutes • 873 kcal • Cook on day 5



Banana



Parsley



Red pepperoncini



"Hello Aloha" spice mix



Milk



Black beans



Onion



Garlic clove



Sweet potatoes



Tomatoes



Red pointed pepper



Coconut milk



Baking powder



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamat

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basic ingredients

Flour\*, salt\*, pepper\*, oil\*, water\*, vegetable stock powder\*

## Cooking utensils

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
Parsley	1 x	10 g**
Red peperoncini "Hello Aloha" spice mix 15)	1 x	15 g
Milk 7)	0.5 x	250 ml**
Black beans	1 x	380 g
Onion	1 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g
Sweet potatoes	1 x	300 g
Tomatoes	2 x	100 g
Red pointed peppers	1 x	100 g
Coconut milk	1 x	180 ml
Baking powder	0.5 x	4 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. 890 g)
Calories	409 kJ/ 98 kcal	3.653 kJ/ 873 kcal
Fat	3.68 g	32.92 g
- incl. saturated fats	1.92 g	17.19 g
Carbohydrate	12.44 g	111.25 g
- incl. sugar	3.23 g	28.90 g
Protein	2.51 g	22.40 g
Salt	0.260 g	2.323 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: 7) Milk (including lactose) 15) Wheat.

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



### Chop the vegetables

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

Finely dice the 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] hot water\* and 6 g [12 g] vegetable stock powder\* in a tall mixing bowl.



### Sauté the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large pot on a medium heat.

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.



### 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.



### Prepare omelette batter

Pluck the leaves from the parsley and chop them finely.

Halve peperoncini lengthways, remove core and cut peperoncini halves into thin strips (warning: spicy!). Add 100 ml [200 ml] milk, baking powder, chopped peperoncini, half of the chopped parsley and 75 g [150 g] flour\* to the banana in the large bowl and mash everything well with a fork to form an omelette batter. Season with salt\*.



### Fry the omelettes

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

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



### Serve

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

Serve the banana omelettes with it 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 pungent ingredient in peperoncini.*

#### 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, haricots et crêpes à la banane

Végétarien 40 – 50 minutes • 873 kcal • Cuisiner au 5e jour



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



Levure chimique



Natürlicher Geschmack

- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamat(e)

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ingédients de base

Farine\*, sel\*, poivre\*, huile\*, eau\*, bouillon de légumes en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

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

## Ingédients pour 2 à 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 » 15)	1 x 4 g	2 x 4 g
Lait 7)	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

\*\*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. 890 g)
Valeur calorique	409 kJ/ 98 kcal	3.653 kJ/ 873 kcal
Lipides	3.68 g	32.92 g
- dont acides gras saturés	1.92 g	17.19 g
Glucides	12.44 g	111.25 g
- dont sucre	3.23 g	28.90 g
Protéines	2.51 g	22.40 g
Sel	0.260 g	2.323 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 : 7) lait (comportant du lactose) 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 couper en dés de 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 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\*.



### Faire revenir les légumes

Chauder dans une grande casserole 1 cs [2 cs] d'huile\* à feu moyen.

Faire revenir l'oignon et les dés 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.



### 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.



### Préparer la pâte à crêpe

Arracher et hacher finement les feuilles de persil.

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 levure chimique, les piments hachés, la moitié du persil haché et 75 g [150 g] de farine\* à la banane dans le grand saladier, bien écraser le tout à la fourchette et mélanger pour obtenir une pâte à crêpe. Saler\*.



### 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.



### Dresser

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

Servir les crêpes à la banane, 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 !*

