



KARIBISCHER SÜSSKARTOFFEL-KOKOS-EINTOPF

mit Bohnen und herzhaften Bananenfannkuchen



HELLO BANANE

*Eine Wahnsinnszahl:
Mehr als 100 Milliarden Bananen
werden weltweit jährlich gegessen! Roh,
gekocht, gebacken oder auch in einem
leckeren Smoothie.*



Banane



Petersilie



rote Peperoncini



Gewürzmischung
„Südseetraum“



Milch



schwarze Bohnen



Zwiebel



Knoblauchzehe



Süßkartoffel



Tomate



rote Spitzpeperoni



Kokosmilch



Weizenmehl



Backpulver

40 – 50 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 3

Veggie

LOS GEHT'S

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du ausserdem grossen **Topf** mit **Deckel, grosse Bratpfanne, grosse Schüssel, Pürierstab, Sieb**, und **hohes Rührgefäss**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

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

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, **Kerne** entfernen und **Peperonihälften** in grobe Stücke schneiden. In einem hohen Rührgefäss **Kokosmilch** mit 150 ml [300 ml] **Wasser*** und der 4 g [8 g] **Gemüsebouillon*** vermengen. **Schwarze Bohnen** in ein Sieb abgiessen.



4 PFANNKUCHENTEIG ZUBEREITEN

Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. **Rote Peperoncini** fein hacken. 100 ml [200 ml] **Milch** (Wir haben dir mehr mitgeschickt als du für das Rezept benötigst), **Mehl, Backpulver, gehackten Peperoncini (Achtung: scharf!)** und die Hälfte der **gehackten Petersilie** zur **Banane** in die grosse Schüssel geben und alles gut mit einer Gabel zerstampfen und zu einem **Pfannkuchenteig** verrühren. Mit **Salz*** abschmecken. **★TIPP:** Es macht nichts, wenn Dein Pfannkuchenteig noch **Bananenstücke** enthält, Falls Du es jedoch feiner magst, kannst Du die Banane auch vorher pürieren.



2 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.



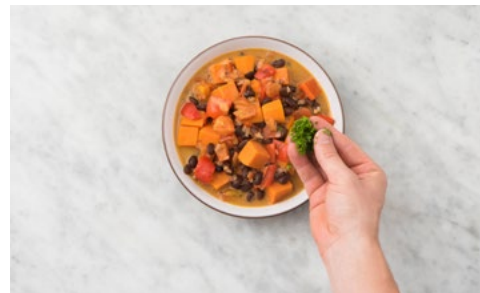
5 PFANNKUCHEN BRATEN

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und aus dem Teig portionsweise 4 [8] **Pfannkuchen** backen. **Pfannkuchen** dafür für ca. 5 Min. von jeder Seite braten.



3 EINTOPF ZUBEREITEN

Schwarze Bohnen, Süsskartoffelwürfel, Peperonistücke, Gewürzmischung 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.



6 ANRICHTEN

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

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	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 „Südseeraum“	1 x	4 g	2 x	4 g
Milch 5)	0.4 x	250 ml	0.8 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
Süsskartoffel	1 x	300 g	2 x	300 g
rote Spitzpeperoni	1 x	100 g	2 x	100 g
Kokosmilch	1 x	150 ml	2 x	150 ml
Weizenmehl 1)	1 x	75 g	2 x	75 g
Backpulver	0.5 x	4 g	1 x	4 g
Tomate	2 x	100 g	4 x	100 g
Wasser* für Schritt 1		150 ml		300 ml
Öl* Schritt 2 und 5		je 1 EL		je 2 EL
Gemüsebouillon* für Schritt 1		4 g		8 g
Salz*, Pfeffer*		nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
 ☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	406 kJ/97 kcal	3.508 kJ / 839 kcal
Fett	3.49 g	30.20 g
- davon ges. Fettsäuren	1.86 g	16.05 g
Kohlenhydrate	12.03 g	104.02 g
- davon Zucker	3.54 g	30.62 g
Eiweiss	3.11 g	26.89 g
Salz	0.26 g	2.27 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch

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

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

2020 | KW 21 | 3





CARIBBEAN SWEET POTATO AND COCONUT STEW

with beans and hearty banana pancakes



HELLO BANANA

An unbelievable number:
more than 100 billion bananas are eaten
worldwide every year! Raw, cooked, baked
or in a delicious smoothie.



Banana



Parsley



Red peperoncini



"South Sea Dream"
spice mix



Milk



Wheat flour



Baking powder



Black beans



Onion



Garlic cloves



Sweet potato



Tomatoes



Red pointed peppers



Coconut milk

40-50 min. (depending on number of persons)

Level 3

Veggie

Wash the **vegetables** and **herbs**.

You will also need: **1 large bowl**, **1 large frying pan**, **1 large pot**, **1 tall mixing bowl** and **1 sieve**.



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 seeds, and roughly chop the **pepper halves**. Mix the **coconut milk** with 150 ml [300 ml] **water*** and the **vegetable stock*** in a tall mixing bowl. Drain the **black beans** in a sieve.



4 PREPARE PANCAKE BATTER

Pluck the **parsley leaves** and chop finely. Halve the **peperoncini**, remove the seeds and chop finely. Add 100 ml [200 ml] **milk**, **flour**, **baking powder**, **chopped peperoncini** (warning: spicy!) 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***.

★ **TIP:** It doesn't matter if your pancake batter still has lumps of banana in it. If you prefer the batter smoother, you can purée the bananas beforehand.



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.



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.



3 PREPARE STEW

Add **black beans**, **sweet potato** cubes, **pepper pieces**, **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***.

Peel the **banana**, break it into pieces and put pieces in a large bowl.



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!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	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
"South Sea Dream" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Milk 5)	0.4 x	250 ml	0.8 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 potato	1 x	300 g	2 x	300 g
Red pointed peppers	1 x	100 g	2 x	100 g
Kokosmilch	1 x	150 ml	2 x	150 ml
Wheat flour 1)	1 x	75 g	2 x	75 g
Baking powder	0.5 x	4 g	1 x	4 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Water* for step 1		150 ml		300 ml
Oil* for steps 2 and 5		1 tbsp. each		2 tbsp. each
Vegetable stock for step 1		4 g		8 g
Salt*, pepper*				According to taste

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

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

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	406 kJ/97 kcal	3.508 kJ/839 kcal
Fat	3.49 g	30.20 g
- incl. saturated fats	1.86 g	16.05 g
Carbohydrate	12.03 g	104.02 g
- incl. sugar	3.54 g	30.62 g
Protein	3.11 g	26.89 g
Salt	0.26 g	2.27 g

ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 5) Milk

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

f i y p #HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:

+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

2020 | CW 21 | 3

HelloFRESH



POTÉE ANTILLAISE À LA PATATE DOUCE ET LA NOIX DE COCO, haricots et crêpes à la banane



HELLO BANANE

Un chiffre record : plus de 100 milliards de bananes sont consommées par an dans le monde entier ! Crues, bouillies, cuites ou dans de délicieux smoothie.



Banane



Persil



Piment rouge



Mélange d'épices « Rêve des mers du Sud »



Lait



Farine de blé



Levure chimique



Haricots noirs



Oignon



Gousse d'ail



Patate douce



Tomates



Poivron long rouge



Lait de coco

40 à 50 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 3

Veggie

C'EST PARTI

Laver les **légumes** et les **fines herbes**.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 grand saladier**, **1 grande poêle**, **1 grande casserole**, **1 récipient profond** et **1 passoire**.



1 COUPER LES LÉGUMES

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

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

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

Dans un récipient profond, mélanger le lait de coco à 150 ml [300 ml] d'**eau*** et au **bouillon de légumes***.

Égoutter les **haricots noirs** dans une passoire.



4 PRÉPARER LA PÂTE À CRÊPES

Peler les **feuilles de persil** et hacher finement. Couper le **piment** en deux, enlever les graines et hacher finement. Ajouter 100 ml [200 ml] de **lait**, la **farine**, la **levure**, le **piment** haché (**attention : piquant !**) et la **moitié** du **persil** haché à la **banane** dans le grand saladier ; bien écraser le tout avec une fourchette afin d'obtenir une pâte à **crêpe**.

Assaisonner avec du **sel***. **★ASTUCE:** *Ce n'est pas grave si votre pâte à crêpe contient encore des morceaux de banane. Mais si vous préférez une pâte plus lisse, vous pouvez écraser la banane avant.*



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.



5 FAIRE CUIRE LES CRÊPES

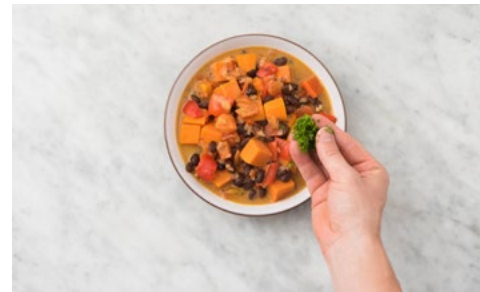
Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** à feu moyen et faire 4 [8] **crêpes** à partir de la **pâte**. Faire cuire les **crêpes** env. 5 min. sur chaque face.



3 PRÉPARER LA POTÉE

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

Éplucher la **banane**, couper en morceaux et mettre dans un grand **saladier**.



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 !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
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 « Rêve des mers du Sud »	1 x	4 g	2 x	4 g
Lait 5)	0.4 x	250 ml	0.8 x	250 ml
Haricots noirs	1 x	380 g	2 x	380 g
Oignon	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
Poivron long rouge	1 x	100 g	2 x	100 g
Lait de coco	1 x	150 ml	2 x	150 ml
Farine de blé 1)	1 x	75 g	2 x	75 g
Levure	0.5 x	4 g	1 x	4 g
Tomates	2 x	100 g	4 x	100 g
Eau* pour l'étape 1		150 ml		300 ml
Huile* pour les étapes 2 et 5		1 cs chaque		2 cs chaque
Bouillon de légumes pour l'étape 1		4 g		8 g
Sel*, poivre*				selon les goûts

* Ingrédients à 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

	100 g	PORTION
Valeur calorique	406 kJ/97 kcal	3.508 kJ /839 kcal
Graisse	3.49 g	30.20 g
- dont acides gras saturés	1.86 g	16.05 g
Glucides	12.03 g	104.02 g
- dont sucre	3.54 g	30.62 g
Protéines	3.11 g	26.89 g
Sel	0.26 g	2.27 g

ALLERGÈNES

1) céréale contenant du gluten 5) lait

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

[f](#) [@](#) [▶](#) [p](#) #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

2020 | S 21 | 3

HelloFRESH