

Karibischer Süßkartoffel-Kokos-Eintopf mit Bohnen und herzhaften Bananenpfannkuchen

Zutaten

	2 Personen	10 Personen		2 Personen	10 Personen
Zwiebeln	1	5	Bananen	1	5
Knoblauchzehen	1	5	Petersilie	10g	50g
Süßkartoffeln	1	5	Chilischoten	1	5
Tomaten	2	10	Milch	100ml	500ml
Spitzpaprika	1	5	Backpulver	2g	10g
Kokosmilch	150ml	750ml	Mehl	75g	375g
Gemüsebrühe	4g	20g			
Schwarze Bohnen	380g	1900g			

1. Schnippeln

- Erhitze 750 ml Wasser im Wasserkocher
- Zwiebel und Knoblauch fein würfeln
- Süßkartoffel schälen und in 2 cm Würfel schneiden
- Tomaten grob würfeln
- Spitzpaprika halbieren, entkernen und in grobe Stücke schneiden
- In einem hohen Rührgefäß Kokosmilch mit dem heißem Wasser und Gemüsebrühe vermengen

2. Kochen Teil 1

- In einem großen Topf etwas Öl bei mittlerer Hitze erwärmen
- Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin ca. 3 Min. anschwitzen
- Tomatenwürfel zugeben und weitere 3 Min. garen
- Währenddessen schwarze Bohnen durch ein Sieb abgießen und mit Wasser abspülen

3. Kochen Teil 2

- Schwarze Bohnen, Süßkartoffelwürfel, Paprikastücke, Gewürze (Chakala von REWE) und die Kokosmilchmischung in den Topf zufügen und ca. 20 Min. köcheln lassen, bis die Soße etwas eingedickt ist
- Nach Ende der Kochzeit mit Salz abschmecken

4. Bananenpfannkuchen

- Banane schälen, in Stücke brechen, in eine große Schüssel geben
- Petersilienblätter fein hacken
- Optional: Chili längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden
- Milch, Backpulver, gehackten Chili, die Hälfte der gehackten Petersilie und Mehl zur Banane in die große Schüssel geben und alles gut zu einem Pfannkuchenteig verrühren

5. Kochen Teil 3

- In einer großen Pfanne etwas Öl bei mittlerer Hitze erwärmen und aus dem Teig portionsweise ungefähr 20 Pfannkuchen backen
- Pfannkuchen dafür ca. 5 Min. von jeder Seite braten

6. Essen

- Süßkartoffel-Kokos-Eintopf auf tiefe Teller verteilen und restliche gehackte Petersilie darüberstreuen
- Bananenpfannkuchen dazureichen und genießen