

Süßkartoffel-Bohnen-Eintopf mit herzhaft-süßen Pancakes

Für zwei Personen

Für den Eintopf:

1 Süßkartoffel	150 g schwarze Bohnen	2 rote Spitzpaprika
100 g braune Champignons	5 Frühlingszwiebeln	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	150 ml Kokosmilch	150 ml Gemüsefond
1 EL Tomatenmark	1 TL gemahlener Kurkuma	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Zimt	Salz	Pfeffer

Für die Pancakes:

1 Banane	1 rote Chilischote	1 Ei
100 ml Milch	flüssiger Honig	1 Bund glatte Petersilie
75 g Weizenmehl	Salz	

Für die Garnitur:

1 rote Chilischote	100 g Cashewkerne	100 g Mandelblättchen
1 EL schwarze Sesamsaat	1 EL weiße Sesamsaat	1 Bund Koriander

Für den Eintopf:

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebel abziehen, in Streifen schneiden und in den Topf geben. Champignons putzen, in kleine Würfel schneiden und ebenfalls in den Topf geben, dann Tomatenmark hinzufügen. Süßkartoffel schälen, klein würfeln und ebenfalls in den Topf geben. Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße der Frühlingszwiebeln in grobe Stücke schneiden, mit in den Topf geben. Das Grün der Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und für die Garnitur beiseitelegen. Mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Zimt, Salz und Pfeffer würzen und alles verrühren. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Spitzpaprika waschen, trockentupfen, dann vierteln und von Scheidewänden und Kernen befreien. In den Topf geben. Anschließend Fond und Kokosmilch angießen und zum Schluss die Bohnen hinzugeben. Eintopf köcheln lassen.

Für die Pancakes:

Milch, Mehl und Salz mit einem Schneebesen verrühren. Banane schälen, grob schneiden und zur Milch-Mehl-Mischung geben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und grob klein schneiden. Chilischote waschen, trockentupfen und grob klein hacken. Petersilie und Chili ebenfalls zur Milch-Mehl-Bananen-Mischung geben und alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Honig abschmecken.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Pancakes darin ausbacken. Pancakes aufspießen.

Für die Garnitur:

Cashewkerne, Mandelblättchen, schwarzen und weißen Sesam auf ein mit Backpapier belegtem Backblech geben und im vorgeheizten Ofen rösten. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Chili waschen, trockentupfen, auf ein Holzspieß stecken und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Evelyn Bass am 11. März 2021