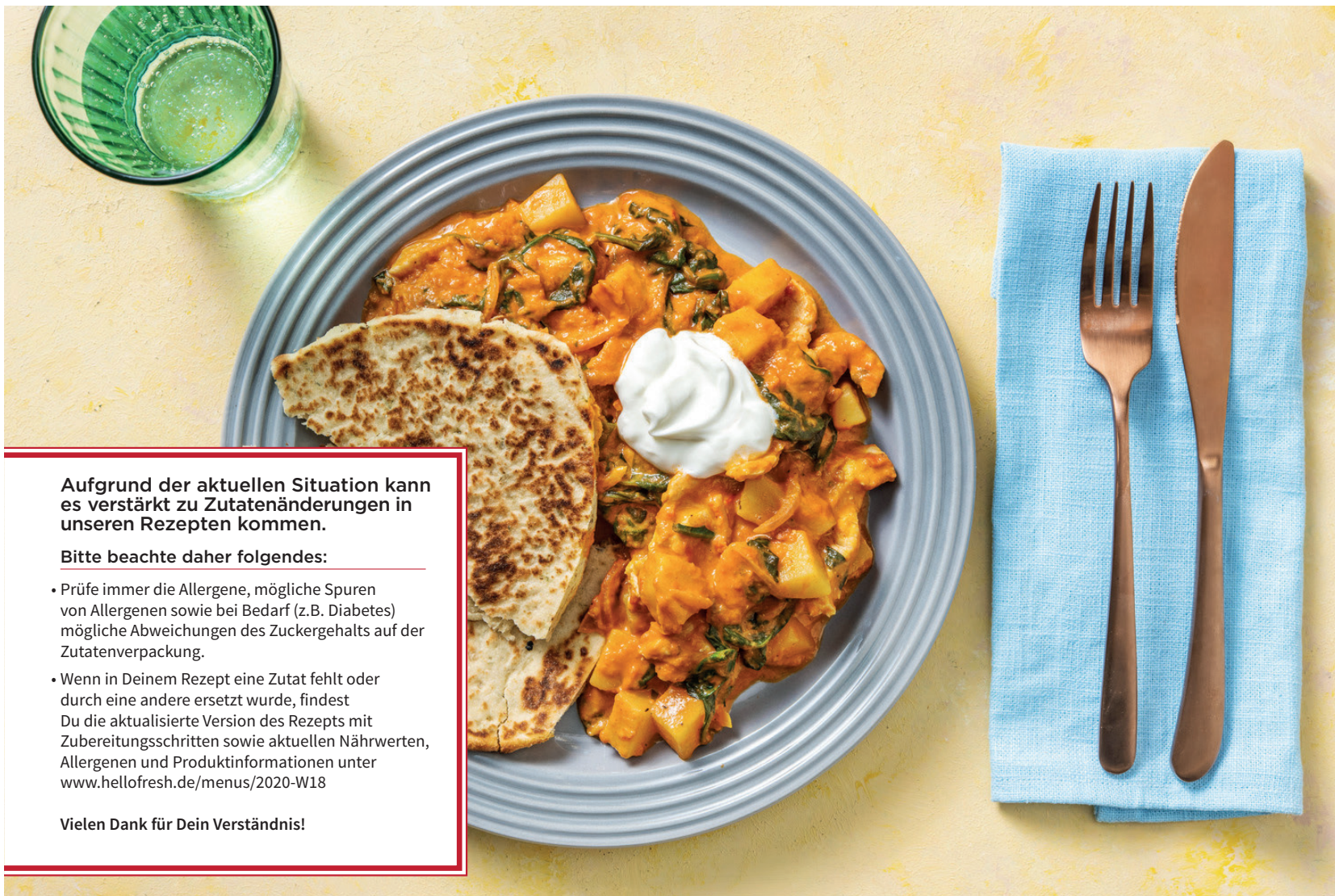




INDISCHES HÄHNCHEN-TIKKA-CURRY

mit Kartoffeln, Spinat und Naan-Brot

EXPRESS
REZEPT



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W18

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Babyspinat



rote Zwiebel



Kokosmilch



Tikka-Masala-Paste



Naan-Brot



stückige Tomaten



vorgegarte Kartoffelwürfel



Joghurt



Hähnchengeschnetzeltes

15 Minuten

Stufe 1

Tag 1-3 kochen

20

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **2 große Pfannen**.



1 GEMÜSE BRATEN
Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** und **Hähnchengeschnetzeltes** 2 – 3 Min. anbraten.



2 GEMÜSE ABLÖSCHEN
Currypaste zufügen und ca. 1 Min. unter Wenden weiterbraten, bis alles fein duftet. Mit **stückigen Tomaten** und **Kokosmilch** ablöschen, Hitze reduzieren und 6 Min. einköcheln lassen.



3 KARTOFFELN HINZUFÜGEN
Kartoffelwürfel hinzugeben und weitere 3 – 4 Min. kochen. Mit **Salz*** und etwas **Zucker*** abschmecken. **★TIPP:** Falls das Curry zu dickflüssig ist, etwas **Wasser*** zufügen.



4 NAAN-BROT AUFBACKEN
Währenddessen **Naan-Brot** in einer zweiten großen Pfanne für 1 – 2 Min. je Seite aufbacken. **★TIPP:** Wenn Du etwas mehr Zeit hast, empfehlen wir, die Naan-Brote im Ofen bei 180 °C für 2 – 3 Min. aufzubacken.



5 CURRY FERTIGSTELLEN
Curry vom Herd nehmen, **Babyspinat** einrühren und zusammenfallen lassen, nach Geschmack eventuell mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



6 ANRICHTEN
Curry auf Schüsseln verteilen. Zusammen mit **Joghurt** und **Naan-Brot** genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
rote Zwiebel NL	1	1	2
Kokosmilch	250 ml	375 ml	500 ml
Tikka-Masala-Paste	40 g	60 g	80 g
Naan-Brot 1)	2	3	4
stückige Tomaten	1	1½	2
Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Joghurt 5)	75 g	100 g	150 g
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Öl* für Schritt 1	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 900 g)
Brennwert	480 kJ/115 kcal	4.422 kJ/1.057 kcal
Fett	4,35 g	40,08 g
– davon ges. Fettsäuren	2,69 g	24,75 g
Kohlenhydrate	12,71 g	117,09 g
– davon Zucker	2,11 g	19,45 g
Eiweiß	5,67 g	52,25 g
Salz	0,627 g	5,778 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 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at

2020 | KW 18 | 20 HelloFRESH