



INDISCHES SÜSSKARTOFFELCURRY

mit Zucchini, Tikka-Masala-Paste und Naan-Brot



HELLO TIKKA-MASALA-PASTE

Diese Gewürzpaste bringt Dir schnell die Vielfalt Indiens auf den Teller. Knoblauch, Ingwer, Koriander, roter Chili, Tomaten und Zwiebeln sorgen für den einzigartigen Geschmack.



Süßkartoffel



Zucchini



rote Paprika



rote Zwiebel



Tikka-Masala-Paste



stückige Tomaten



Kokosmilch



Naan-Brot



Petersilie



Zitrone

30 Minuten Stufe 2

Neuentdeckung Veggie

Zeit sparen

Heute entführen wir Dich in die bunte und fröhliche Küche Indiens! Viel Süßkartoffel, Zucchini und die typisch indische, würzige Tikka-Masala-Paste machen dieses Curry zu einer ganz besonderen kulinarischen Geschmacksreise, die Dich nebenbei mit jeder Menge **Ballaststoffe** auch wohlig satt macht! Das leckere Naan-Brot macht die Indienreise komplett. Guten Appetit!

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

Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Süßkartoffel schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Rote Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in dünne Spalten schneiden. Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. **Zwiebel** abziehen und fein hacken.



4 NAAN-BROT AUFBACKEN

Naan-Brot auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 5 Min. aufbacken.

Petersilienblätter abzupfen und grob hacken.



2 GEMÜSE BRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen. Gehackte **Zwiebel** darin ca. 2 Min. glasig dünsten. **Süßkartoffelwürfel** zugeben und 2 – 3 Min. scharf anbraten. **Zucchinischeiben** und **Paprikaspalten** zugeben und 2 – 3 Min. weiterbraten.



5 CURRY VERFEINERN

Zitrone halbieren. **Curry** mit etwas **Zitronensaft** und eventuell **Salz*** abschmecken.



3 PASTE ZUFÜGEN

Tikka-Masala-Paste zugeben und ca. 1 Min. unter Wenden weiterbraten, bis alles fein duftet.

Mit **stückigen Tomaten** und **Kokosmilch** ablöschen und 10 – 15 Min. abgedeckt einköcheln lassen. Mit **Salz*** und 1 Prise **Zucker*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Süßkartoffelcurry auf Schüsseln verteilen. Nach Belieben mit gehackter **Petersilie** bestreuen und zusammen mit einem Stück **Naan-Brot** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel US	1	1 (groß)	2
rote Paprika NL BE	1	1 (groß)	2
Zucchini ES	1	1 (groß)	2
rote Zwiebel NZ	1	2 (klein)	2
Tikka-Masala-Paste	40 ml	60 ml ☉	80 ml
stückige Tomaten (Dose)	½ ☉	¾ ☉	1
Kokosmilch	250 ml	375 ml ☉	500 ml
Naan-Brot 1) 15)	2	3	4
Petersilie	10 g	15 g	20 g
Zitrone ES	½ ☉	¾ ☉	1
Öl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Salz*, 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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 850 g)
Brennwert	468 kJ/112 kcal	3930 kJ/940 kcal
Fett	5 g	37 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	24 g
Kohlenhydrate	16 g	128 g
– davon Zucker	4 g	31 g
Eiweiß	3 g	21 g
Ballaststoffe	2 g	15 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Weizen **15)** kann Spuren von Sesam enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, **ES:** Spanien, **NL:** Niederlande, **NZ:** Neuseeland, **US:** Vereinigte Staaten von Amerika

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!