



# SÜSSKARTOFFEL-CURRY MIT GARNELN

Zucchini, Tikka-Masala-Paste und Naan-Brot

EXTRA  
LECKERBISSEN

Garnelen



Süßkartoffel



Zucchini



rote Paprika



rote Zwiebel



Tikka-Masala-Paste



stückige Tomaten



Kokosmilch



Naan-Brot



Petersilie



Zitrone



Erdnüsse



Garnelen



30 Minuten

Stufe 2

Tag 1-2 kochen

Dank des Extra Leckerbissens gibt's in Deinem indischen Curry ein ganz besonderes Highlight: saftige Garnelen! Die **proteinreichen** Meeresfrüchte brätst Du in der Pfanne an und lässt Sie dann einfach in Deinem Curry mitgaren. Dank jeder Menge Süßkartoffeln, Zucchini und der typisch indischen Tikka-Masala-Paste ist dieses übrigens nicht nur authentisch, sondern auch **ballaststoffreich**. Das leckere Naan-Brot macht die Indienreise komplett. Guten Appetit!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Garnelen** mit **Küchenpapier** trocken.  
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne** (mit **Deckel**), **Backpapier** und ein **Backblech**.



## 1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

**Süßkartoffel** schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

**Rote Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in dünne Spalten schneiden.

**Rote 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\*** erhitzen und Garnelen darin 3 – 4 Min. braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen.

Erneut **Öl\*** in der Pfanne erhitzen und gehackte **Zwiebel** darin ca. 2 Min. glasig dünsten.

**Süßkartoffelwürfel** zugeben und 2 – 3 Min. scharf anbraten.

**Zucchinischeiben** und **Paprikaspalten** zufügen und 2 – 3 Min. weiterbraten.



## 5 CURRY VERFEINERN

**Curry** mit etwas **Zitronensaft** und eventuell **Salz\*** abschmecken.



## 3 PASTE ZUFÜGEN

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

Mit **stückigen Tomaten** und **Kokosmilch** ablöschen und 10 – 15 Min. abgedeckt einköcheln lassen.

Für die letzten 2 Min. **Garnelen** hinzugeben und fertig garen.

Mit **Salz\*** und 1 Prise **Zucker\*** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Süßkartoffel-Curry** 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 <b>US</b>	1	1 (groß)	2
Zucchini <b>BE   ES</b>	1	1 (groß)	2
rote Paprika <b>ES   NL</b>	1	1 (groß)	2
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Garnelen <b>14)</b>	200 g	300 g	400 g
Tikka-Masala-Paste	40 ml	60 ml	80 ml
stückige Tomaten (Pkg.)	½ ☉	¾ ☉	1
Kokosmilch	250 ml	375 ml ☉	500 ml
Naan-Brot <b>1)</b>	2	3	4
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zitrone <b>ES   FR   IT   NZ</b>	½ ☉	¾ ☉	1
Erdnüsse <b>9)</b>	10 g	10 g	10 g
Öl*	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 950 g)
Brennwert	454 kJ/109 kcal	4299 kJ/1028 kcal
Fett	4 g	40 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	24 g
Kohlenhydrate	14 g	130 g
– davon Zucker	3 g	32 g
Eiweiß	4 g	40 g
Ballaststoffe	2 g	14 g
Salz	1 g	5 g

### ALLERGENE

1) Weizen 9) Erdnüsse 14) Krebstiere

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

### URSPRUNGSLÄNDER

**BE:** Belgien, **DE:** Deutschland, **ES:** Spanien, **FR:** Frankreich, **NL:** Niederlande, **NZ:** Neuseeland, **IT:** Italien, **US:** Vereinigte Staaten von Amerika

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



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

# Guten Appetit!