INDISCHES SÜSSKARTOFFEL-CURRY

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 Spitzpaprika

Frühlingszwiebel

Tikka-Masala-Paste

stückige Tomaten

Kokosmilch

Naan-Brot

Erdnüsse

30 – 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **2**

Veggie

Heute entführen wir Dich in die bunte und fröhliche indische Küche! 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 **Ballaststoffen** auch wohlig satt macht! Das leckere Naan-Brot macht die Indienreise komplett. Guten Appetit!

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier** und **1 große Pfanne**.

1 GEMÜSE SCHNEIDEN

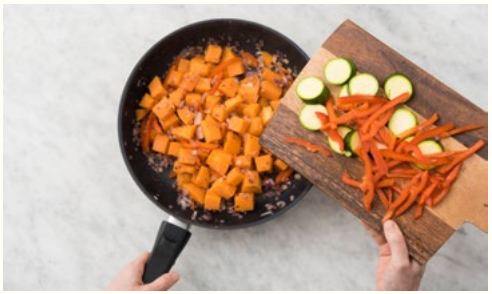
Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

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

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

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

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden.



2 GEMÜSE BRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Weiße Frühlingszwiebelringe** darin ca. 1 Min. glasig dünsten. **Süßkartoffelwürfel** zugeben und 2 – 3 Min. scharf anbraten. **Zucchinischeiben** und **Paprikaspalten** zufügen und 2 – 3 Min. weiterbraten.

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, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz*** und 1 Prise **Zucker*** abschmecken.

4 NAAN-BROT AUFBACKEN

Naan-Brote auf einem mit Backpapier belegten Backblech auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 5 Min. aufbacken.

5 CURRY VERFEINERN

Curry mit 1 TL [1½ TL | 2 TL] **Essig*** und eventuell mehr **Salz*** abschmecken.

6 ANRICHTEN

Süßkartoffel-Curry auf Schüsseln verteilen. Nach Belieben mit **grünen Frühlingszwiebelringen** und **Erdnüssen** bestreuen und zusammen mit einem Stück **Naan-Brot** genießen.

Guten Appetit!

2 – 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel US | CO	1	1 (groß)	2
Zucchini PL | NL	1	1	2
rote Spitzpaprika PL | NL	1	2	2
Frühlingszwiebel DE | IT	1	1	2
Tikka-Masala-Paste	40 g	60 g	80 g
stückige Tomaten	½ ⊕	⅔ ⊕	1
Kokosmilch	250 ml	375ml ⊕	500 ml
Naan-Brot 1)	2	3	4
Erdnüsse 9)	10 g	10 g	10 g
Öl* für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 EL
Essig* 1) 11) für Schritt 5	1 TL	1½ TL	2 TL
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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	523 kJ/125 kcal	3.966 kJ/948 kcal
Fett	5 g	39 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	24 g
Kohlenhydrate	16 g	125 g
– davon Zucker	4 g	28 g
Eiweiß	3 g	21 g
Salz	1 g	5 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 9) Erdnüsse
11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland US: Vereinigte Staaten von Amerika
CO: Kolumbien PL: Polen NL: Niederlande IT: Italien

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

#HelloFreshDE
Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at