



SÜSSKARTOFFEL-CURRY MIT GARNELEN,

Zucchini, Tikka-Masala-Paste und Naan-Brot

EXTRA
LECKERBISSEN

GARNELEN



Süßkartoffel



Zucchini



rote Spitzpaprika



rote Zwiebel



Tikka-Masala-Paste



stückige Tomaten



Kokosmilch



Naan-Brot



Petersilie



Zitrone



Erdnüsse



Garnelen

20 [25|25] Min. 40 [45|45] Min.
+ Thermomix kocht 2 Tag 1 - 2 kochen

Dank des Extra Leckerbissens gibt's in Deinem indischen Curry ein ganz besonderes Highlight: saftige Garnelen! Die **proteinreichen** Meeresfrüchte lässt Du ganz einfach in Deinem Thermomix® in der Currysoße 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!

thermomix

LOS GEHT'S

- Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe **Kräuter** und **Garnelen** mit **Küchenpapier** trocken.
- Heize den Backofen auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.
- Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **2 kleine Schüsseln**, **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Pfanne** und **1 große Schüssel**.



1 ZERKLEINERN & DÜNSTEN
Blätter der **Petersilie** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Rote Zwiebel** abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 5 g [5 g | 10 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Währenddessen **Garnelen** in einer kleinen Schüssel mit ½ TL [¾ TL | 1 TL] **Tikka-Masala-Paste** und etwas **Salz*** und **Pfeffer*** glatt rühren.



4 TIKKA-SOSSE KOCHEN
Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und beides warm halten. **Tikka-Masala-Soße**, **Kokosmilch**, 5 g **Zitronensaft** und etwas **Zucker*** in den Mixtopf zugeben und **6 Min./98 °C/Stufe 2** kochen. **Tikka-Masala-Curry** mit **Zitronensaft** und **Salz*** abschmecken. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



2 GEMÜSE VORBEREITEN
Süßkartoffel schälen, in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden und in den Gareinsatz geben. [Maximal 600 g in den Gareinsatz und die restlichen **Süßkartoffelstücke** in den Varoma-Behälter.] **Zucchini** der Länge nach halbieren, in ca. 1 cm dicke Halbmonde schneiden und in den Varoma-Behälter geben. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. **Rote Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und in schmale Streifen schneiden.



5 BROT UND GARNELEN
Naan-Brote im Ofen für 5 Min. aufbacken. In einer Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Garnelen** für 3 – 5 Min. darin braten. **★TIPP:** Die Garnelen sind gar, wenn sie innen nicht mehr glasig sind.



3 DAMPFGAREN
Paprikastreifen auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen, diesen in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen. Stückige **Tomaten**, **Salz*** und 100 g **Wasser*** in den Mixtopf zugeben. Gareinsatz einhängen, Varoma-Behälter aufsetzen und **26 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren. Währenddessen **Saft** der **Zitrone** auspressen.



6 ANRICHTEN
Varomagemüse und **Süßkartoffelwürfel** in eine große Schüssel geben. Gebratene **Garnelen** zugeben, **Tikka-Masala-Soße** darübergießen und alles gut vermengen. **Curry** mit **Garnelen** in Schüsseln verteilen, nach Belieben mit zerkleinerter **Petersilie** bestreuen und zusammen mit **Naan-Brot** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 3P | 4P |
|---------------------------|----------------|----------|---------|
| Süßkartoffel US CO | 1 | 1 (groß) | 2 |
| Zucchini PL NL | 1 | 1 | 2 |
| rote Spitzpaprika BE NL | 1 | 2 | 2 |
| Zwiebel ES | 1 | 1 | 2 |
| Tikka-Masala-Paste | 40 g | 60 g | 80 g |
| stückige Tomaten | 1 | 1 | 1 |
| Kokosmilch | 250 ml | 375 ml | 500 ml |
| Naan-Brot 1) | 2 | 3 | 4 |
| Petersilie | 10 g | 10 g | 10 g |
| Zitrone AR SA | ½ | ¾ | 1 |
| Erdnüsse 9) | 10 g | 10 g | 10 g |
| Garnelen 14) | 200 g | 300 g | 400 g |
| Öl* für Schritt 1 | 5 g | 5 g | 10 g |
| Öl* für Schritt 2 und 5 | je 1 EL | je 1½ EL | je 2 EL |
| Wasser* für Schritt 3 | | 100 g | |
| 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. 950 g) |
|--|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 456 kJ/109 kcal | 4.494 kJ/1.074 kcal |
| Fett | 4 g | 44 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 3 g | 25 g |
| Kohlenhydrate | 13 g | 131 g |
| - davon Zucker | 3 g | 34 g |
| Eiweiß | 4 g | 42 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 14) Krebstiere

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

URSPRUNGLÄNDER

US: Vereinigte Staaten von Amerika CO: Kolumbien
PL: Polen NL: Niederlande BE: Belgien ES: Spanien
AR: Argentinien SA: Saudi-Arabien



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellowfresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellowfresh.at

GUTEN APPETIT!