



INDISCHES SÜSSKARTOFFEL-TIKKA-CURRY

mit Spinat, Kokosmilch und Naan-Brot



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-W19

Vielen Dank für Dein Verständnis!

FAMILY



Naan-Brot



Kokosmilch



Süßkartoffel



Babyspinat



Tikka-Masala-Paste



Joghurt



stückige Tomaten



rote Zwiebel

Marcos Tipps für Kids

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch den Babyspinat in die Soße einrühren. Also Ärmel hoch, Hände waschen und los geht's!

30 – 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

12

LOS GEHT'S

Wascht Eure Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wascht das **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigt Ihr **1 großen Topf** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

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

Süßkartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.

Rote Zwiebel abziehen und achteln.



2 GEMÜSE BRATEN

In einer großen Pfanne **1½ EL [2 EL] Öl*** bei hoher Hitze erhitzen. **Zwiebelspalten** darin ca. 1 Min. scharf anbraten. **Süßkartoffelwürfel** zugeben und 2 – 3 Min. anbraten.



3 GEMÜSE ABLÖSCHEN

1½ EL [2 EL] 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. mit Deckel einköcheln lassen. Mit **Salz*** und etwas **Zucker*** abschmecken. **★TIPP:** Falls das Curry zu dickflüssig ist, etwas Wasser zugeben.



4 NAAN AUFBACKEN

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



5 CURRY FERTIGSTELLEN

Curry vom Herd nehmen, **Babyspinat** einrühren und zusammenfallen lassen (eventuell Deckel nochmal aufsetzen), nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



6 ANRICHTEN

Süßkartoffelcurry auf Schüsseln verteilen. Zusammen mit **Joghurt** und **Naan-Brot** genießen.

Guten Appetit!

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 3P | 4P |
|--------------------------|----------------|----------|
| Süßkartoffel ES US | 2 | 2 (groß) |
| rote Zwiebel NL | 1 | 2 |
| Tikka-Masala-Paste | 1½ EL ☉ | 2 EL ☉ |
| stückige Tomaten | 1½ ☉ | 2 |
| Kokosmilch | 375 ml ☉ | 500 ml |
| Naan-Brot 1) | 3 | 4 |
| Babyspinat | 100 g | 150 g |
| Joghurt 5) | 100 g | 150 g |
| Öl* für Schritt 2 | 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. 950 g) |
|---|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 513 kJ/123 kcal | 4.730 kJ/1.131 kcal |
| Fett | 4,27 g | 39,32 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,67 g | 24,60 g |
| Kohlenhydrate | 17,83 g | 164,28 g |
| – davon Zucker | 3,85 g | 35,47 g |
| Eiweiß | 2,60 g | 23,93 g |
| Salz | 0,605 g | 5,576 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!)

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien US: Vereinigte Staaten von Amerika
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 19 | 12 HelloFRESH