



INDISCHES SÜSSKARTOFFEL-TIKKA-CURRY

mit Spinat, Kokosmilch und Naan-Brot



HELLO KOKOSMILCH

Der Fettgehalt von Kokosmilch ist deutlich niedriger als von Sahne oder Crème fraîche und im Gegensatz zu diesen enthält Kokosmilch kein Cholesterin.



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-W24

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Naan-Brot



Kokosmilch



Süßkartoffel



Babyspinat



Tikka-Masala-Paste



Joghurt



stückige Tomaten



rote Zwiebel

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **2**

Veggie

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche das **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigst Du **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 1 EL [**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

Tikka-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!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
rote Zwiebel NL	1	1	2
Kokosmilch	250 ml	375 ml	500 ml
Tikka-Masala-Paste 10)	40 g	50 g	80 g
Naan-Brot 1)	2	3	4
stückige Tomaten	1	1 ½	2
Süßkartoffel ES US	1 (groß)	2	2 (groß)
Joghurt 5)	75 g	100 g	150 g
Öl* für Schritt 2	1 EL	1 ½ 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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 900 g)
Brennwert	527 kJ/126 kcal	4.879 kJ/1.166 kcal
Fett	4,58 g	42,42 g
– davon ges. Fettsäuren	2,71 g	25,10 g
Kohlenhydrate	17,83 g	165,21 g
– davon Zucker	3,93 g	36,44 g
Eiweiß	2,64 g	24,47 g
Salz	0,726 g	6,729 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

5) Milch 10) Sojabohnen

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

URSPRUNGLÄNDER

NL: Niederlande **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten von Amerika

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).