

Indisches Süßkartoffel-Tikka-Curry mit Spinat, Kokosmilch und Fladenbrot

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 1087 kcal • Tag 3 kochen

8



Babyspinat



rote Zwiebel



Kokosmilch



Tikka-Masala-Paste



Libanesisches Fladenbrot



stückige Tomaten



Süßkartoffel



Joghurt



Gewürzmischung
„Hello Curry“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Öl*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*, Butter*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier und 1 großen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Kokosmilch	180 ml	180 ml	360 ml
Tikka-Masala-Paste	40 g**	50 g	80 g**
Libanesisches Fladenbrot 15)	4	6	8
stückige Tomaten	1	1,5**	2
Süßkartoffel US EG	1	2	2
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	4 g	6 g
Öl*, Zucker*, Butter*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	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. 880 g)
Brennwert	519 kJ/124 kcal	4550 kJ/1087 kcal
Fett	3,53 g	30,96 g
– davon ges. Fettsäuren	2,23 g	19,60 g
Kohlenhydrate	19,82 g	173,88 g
– davon Zucker	3,67 g	32,23 g
Eiweiß	2,63 g	23,09 g
Salz	0,326 g	2,861 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: 7) Milch (einschließlich Laktose) **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **US:** Vereinigte Staaten



1 Gemüse schneiden

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

Süßkartoffel schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.

Rote Zwiebel abziehen und achtern.



2 Gemüse braten

In einem großen Topf 1 EL [1,5 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

40 g [50 g | 80 g] **Tikka-Paste** zufügen und ca. 1 Min. unter Wenden weiterbraten, bis alles fein duftet.

Mit **stückigen Tomaten**, **Kokosmilch**, **Gewürzmischung „Hello Curry“** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen und 15 – 20 Min. einköcheln lassen. Regelmäßig umrühren. Mit **Salz*** und etwas **Zucker*** abschmecken.

Tip: Falls das Curry zu dickflüssig ist, etwas Wasser* zufügen.



4 Brot aufbacken

Fladenbrot mit **Wasser** leicht anfeuchten, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** bestreichen und leicht **salzen***.

Fladenbrot auf einem mit Backpapier belegten Backblech 1 – 2 Min. im Backofen aufbacken.



5 Curry fertigstellen

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



6 Anrichten

Süßkartoffelcurry auf Schüsseln verteilen. Zusammen mit **Joghurt** und **Fladenbrot** genießen.

Guten Appetit!

Chapati

Chapati ist eine trockenere Brotsorte, die Du leicht saftiger bekommst. Das Brot einfach vor dem Backen im Ofen mit etwas Wasser befeuchten.

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

