

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

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 927 kcal • Tag 3 kochen

24



Libanesisches Fladenbrot



Süßkartoffel



Babyspinat



Tikka-Masala-Paste



Gewürzmischung  
„Hello Curry“



rote Zwiebel



Kokosmilch



stückige Tomaten



Joghurt



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Zucker\*, Salz\*, Pfeffer\*, Butter\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne und 1 großen Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Libanesisches Fladenbrot <b>15)</b>	2**	3**	4
Süßkartoffel <b>ES   US   EG   HN</b>	1	2	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Tikka-Masala-Paste	50 g	75 g**	100 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	4 g	6 g
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
stückige Tomaten	1	1,5**	2
Joghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g

\*\*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. 850 g)
Brennwert	457 kJ/109 kcal	3877 kJ/927 kcal
Fett	3,80 g	32,18 g
– davon ges. Fettsäuren	2,45 g	20,78 g
Kohlenhydrate	16,13 g	136,67 g
– davon Zucker	3,83 g	32,42 g
Eiweiß	2,16 g	18,30 g
Salz	0,316 g	2,680 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 **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras



## Gemüse schneiden

**Süßkartoffel** schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

**Zwiebel** in 2 cm Spalten schneiden.



## Gemüse braten

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Zwiebelspalten** darin 1 Min. scharf anbraten.

**Süßkartoffelwürfel** zugeben und 2 – 3 Min. mitbraten.



## Gemüse ablöschen

**Tikka-Masala-Paste** hinzufügen und 1 Min. unter Rühren weiterbraten.

Mit **stückigen Tomaten**, **Kokosmilch**, „Hello Curry“ und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** ablöschen und 15 – 20 Min. einköcheln lassen, bis die **Süßkartoffeln** gar sind.

Dabei regelmäßig umrühren.

Mit **Salz\*** und eine Prise **Zucker\*** abschmecken.

**Tipp:** Falls das Curry zu dickflüssig ist, füge etwas **Wasser\*** hinzu.



## Fladenbrot rösten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** erhitzen.

**Fladenbrot** darin 1 – 2 Min. pro Seite erwärmen. Mit **Salz\*** würzen.



## Curry fertigstellen

**Curry** vom Herd nehmen, **Babyspinat** einrühren und zusammenfallen lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Süßkartoffelcurry** auf tiefe Teller verteilen.

Zusammen mit **Joghurt** und **Fladenbrot** servieren.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

