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-W24

Vielen Dank für Dein Verständnis!

HELLO KOKOSMILCH

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

- Naan-Brot
- Kokosmilch
- Süßkartoffel
- Babyspinat
- Tikka-Masala-Paste
- Joghurt
- stückige Tomaten
- rote Zwiebel

15 [20 | 25] Min. *35 [35 | 40] Min.*

Stufe 2 *Thermomix kocht*

Veggie

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche das **Gemüse** ab.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier** und **1 große Schüssel**.

1 SÜSSKARTOFFEL SCHNEIDEN

Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitze frei bleiben. **Süßkartoffel** schälen, in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und in den Varoma-Behälter geben. Varoma-Behälter verschließen.

★ ***TIPP:*** *Verteile die Süßkartoffelstücke locker auf und neben dem Rühraufsatz im Varoma-Behälter, dann werden sie gleichmäßig gar.*

2 ZERKLEINERN & DÜNSTEN

Rote Zwiebel abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben, 10 g [10 g | 15 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/ Stufe 1** dünsten.

3 DAMPFGAREN

Stückige Tomaten, 100 g **Wasser***, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Tikka-Paste**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **13 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Danach Varoma absetzen, vorsichtig öffnen, Rühraufsatz herausnehmen (Vorsicht: heiß!). **Süßkartoffelwürfel** mischen, Varoma wieder verschließen, aufsetzen und noch einmal **12 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen Backofen auf 200 °C Ober-/ Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen und fortfahren.

4 WÄHRENDDESSEN

Naan-Brote auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und ca. 5 Min. im Backofen aufbacken. Nach Ende der Garzeit Varoma abnehmen und warm halten. **Kokosmilch**, **Salz*** und etwas **Zucker*** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./98 °C/Stufe 1** erwärmen, anschließend schrittweise ansteigend **30 Sek./Stufe 5-7-8** cremig rühren.

5 CURRY VOLLENDEN

Zuerst **Babyspinat** in eine große Schüssel geben, dann **Süßkartoffelwürfel** und **Currysoße** zugeben und alles gut vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

6 ANRICHTEN

Süßkartoffelcurry auf Schüsseln verteilen. Mit etwas **Joghurt** toppen und zusammen mit knusprigem **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)	1 EL ⊕	1½ EL	2 EL ⊕
Naan-Brot 1)	2	3	4
stückige Tomaten	1	T 1½	2
Süßkartoffel ES | US	1 (groß)	2	2 (groß)
Joghurt 5)	75 g	100 g	150 g
Öl* für Schritt 2	10 g	10 g	15 g
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. 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!)

URSPRUNGSLÄNDER

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

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