

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

Vegetarisch Thermomix kocht • 913 kcal • Tag 3 kochen

17



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

thermomix

15 [20 | 20] Min.

35 [33 | 40] Min.

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Kokosmilch	180 ml	180 ml	360 ml
Tikka-Masala-Paste	40 g**	50 g	80 g**
Libanesisches Fladenbrot <b>15)</b>	2**	3**	4
stückige Tomaten	1	1,5**	2
Süßkartoffel	1	2	2
Joghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	4 g	6 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. 820 g)
Brennwert	468 kJ/112 kcal	3822 kJ/913 kcal
Fett	3,71 g	30,36 g
– davon ges. Fettsäuren	2,39 g	19,50 g
Kohlenhydrate	16,80 g	137,35 g
– davon Zucker	3,84 g	31,40 g
Eiweiß	2,21 g	18,04 g
Salz	0,327 g	2,673 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



## Süßkartoffel schneiden

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

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.



## Währenddessen

**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.

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.



## 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.



## Süßkartoffelcurry vollenden

Zuerst **Babyspinat** in eine große Schüssel geben, dann **Süßkartoffelwürfel** und **Currysoße** zugeben und alles gut vermengen. Nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

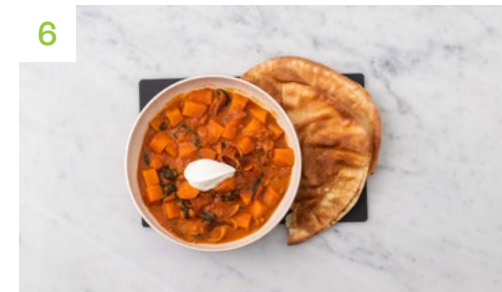
**Tipp:** Falls das Curry zu dickflüssig ist, etwas **Wasser\*** zufügen.



## Dampfgaren

**Stückige Tomaten**, 100 g **Wasser\***, 40 g [50 g | 80 g] **Tikka-Paste**, **Gewürzmischung „Hello Curry“**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **13 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Danach Varoma absetzen, vorsichtig öffnen, Rühraufsatz herausnehmen (**Achtung: heiß!**). **Süßkartoffelwürfel** mischen, Varoma wieder verschließen, aufsetzen und noch einmal **12 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen und fortfahren.



## Anrichten

**Süßkartoffelcurry** auf Schüsseln verteilen. Mit etwas **Joghurt** toppen und zusammen mit knusprigem **Fladenbrot** genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreunde:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

