



VEGANES SÜSSKARTOFFELCURRY

mit Zucchini, Tikka-Masala-Paste und Naan-Brot



HELLO TIKKA-MASALA-PASTE

Diese Gewürzpaste bringt Dir schnell die Vielfalt Indiens auf den Teller. Knoblauch, Ingwer, Koriander, roter Chili, Tomaten und Zwiebeln sorgen für den einzigartigen Geschmack.



Süßkartoffel



Zucchini



rote Spitzpaprika



Frühlingszwiebel



Tikka-Masala-Paste



stückige Tomaten



Kokosmilch



Naan-Brot



Erdnüsse

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

Wasche das **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier** und **1 große Pfanne**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

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

Süßkartoffel schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in dünne Spalten schneiden.

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden.



4 NAAN-BROT AUFBACKEN

Naan-Brote auf einem mit Backpapier belegten Backblech auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 5 Min. aufbacken.



2 GEMÜSE BRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [$1\frac{1}{2}$ EL | 2 EL]

Öl* erhitzen. **Weißer Frühlingszwiebelringe** darin ca. 1 Min. glasig dünsten.

Süßkartoffelwürfel zugeben und 2 – 3 Min. scharf anbraten. **Zucchinis** und **Paprikaspalten** zufügen und 2 – 3 Min. weiterbraten.



5 CURRY VERFEINERN

Curry mit $\frac{1}{2}$ TL [$\frac{2}{3}$ TL | 1 TL] **Essig*** und eventuell mehr **Salz*** abschmecken.



3 PASTE ZUFÜGEN

Tikka-Masala-Paste zufügen und

ca. 1 Min. unter Wenden weiterbraten, bis alles fein duftet. Mit **stückigen**

Tomaten und **Kokosmilch** ablöschen und 10 – 15 Min. abgedeckt einköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz*** und 1 Prise **Zucker*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Süßkartoffel-Curry auf Schüsseln verteilen. Nach Belieben mit **grünen Frühlingszwiebelringen** und **Erdnüssen** bestreuen und zusammen mit einem Stück **Naan-Brot** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel US ES	1	1 (groß)	2
Zucchini ES	1	1	2
rote Spitzpaprika ES	1	2	2
Frühlingszwiebel DE ES	1	1	2
Tikka-Masala-Paste	50 g	50 g	80 g
stückige Tomaten	$\frac{1}{2}$	$\frac{2}{3}$	1
Kokosmilch	250 ml	375 ml	500 ml
Naan-Brot 1)	2	3	4
Erdnüsse 9)	10 g	10 g	10 g
Öl* für Schritt 2	1 EL	$1\frac{1}{2}$ EL	2 EL
Essig* 1) 11) für Schritt 5	$\frac{1}{2}$ TL	$\frac{2}{3}$ TL	1 TL
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. 750 g)
Brennwert	521 kJ/125 kcal	3.981 kJ/952 kcal
Fett	5,04 g	38,49 g
– davon ges. Fettsäuren	3,11 g	23,79 g
Kohlenhydrate	16,51 g	126,15 g
– davon Zucker	3,68 g	28,10 g
Eiweiß	2,68 g	20,47 g
Salz	0,530 g	4,048 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

1) Glutenhaltiges Getreide **9)** Erdnüsse **10)** Sojabohnen

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten von Amerika

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!