



# TANDOORI-TIKKA-GEMÜSE-CURRY

mit Kokosmilch und knusprigem Naan-Brot



## HELLO TANDOORI TIKKA

*Diese Gewürzpasta bringt Dir schnell die Vielfalt Indiens auf den Teller. Knoblauch, Ingwer, Koriander, rote Chili, Tomaten und Zwiebeln sorgen für den einzigartigen Geschmack. Auch ideal zum Marinieren.*



Süßkartoffel



Naan-Brot



Zucchini



rote Paprika



rote Zwiebel



Tandoori-Tikka-Paste



gehackte Tomaten



Kokosmilch



Petersilie



Zitrone

30 Minuten Stufe 2

Neuentdeckung Veggie

Zeit sparen

Heute entführen wir Dich in die bunte und fröhliche indische Küche! Viel frisches Gemüse, Süßkartoffel und die typisch indische, würzige Tandoori-Tikka-Paste machen dieses Curry zu einer ganz besonderen kulinarischen Geschmacksreise! Das leckere Naan-Brot macht die Indienreise komplett.

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Pfanne** (mit **Deckel**), **Backpapier** und ein **Backblech**.



## 1 GEMÜSE SCHNEIDEN

**Süßkartoffel** schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Enden der abschneiden und **Zucchini** in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in dünne Spalten schneiden. **Zwiebel** abziehen und fein hacken.



## 2 GEMÜSE BRATEN

In einer großen Pfanne  $\frac{1}{2}$  EL [1 EL] **Öl** erhitzen. Gehackte **Zwiebel** darin ca. 2 Min. glasig dünsten. **Süßkartoffelwürfel** zugeben und 2 – 3 Min. scharf anbraten. **Zucchinischeiben** und **Paprikaspalten** zugeben und 2 – 3 Min. weiterbraten.



## 3 PASTE ZUFÜGEN

**Tandoori-Tikka-Paste** zugeben und ca. 1 Min. unter Vwenden weiterbraten, bis alles fein duftet. Mit **gehackten Tomaten** und **Kokosmilch** ablöschen und 10 – 15 Min. abgedeckt einköcheln lassen. Mit **Salz** und 1 [2] Prise **Zucker** abschmecken.



## 4 NAAN-BROT AUFBACKEN

**Naan-Brote** auf einem mit Backpapier belegten Backblech auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 5 Min. aufbacken. **Korianderblätter** abzupfen und grob hacken.



## 5 CURRY VERFEINERN

**Zitrone** halbieren. **Curry** mit etwas **Zitronensaft** und eventuell mehr **Salz** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Tandoori-Tikka-Curry** auf Schüsseln verteilen. Nach Belieben mit gehackten **Koriander** bestreuen und zusammen mit einem Stück **Naan-Brot** genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Süßkartoffel	1	2
Zucchini	1	2
rote Paprika	1	2
rote Zwiebel	1	2
Tandoori-Tikka-Paste 6)	50 g	100 g
gehackte Tomaten	$\frac{1}{2}$ Dose ☑	1 Dose
Kokosmilch	250 ml	500 ml
Naan-Brot 1)	2	4
Petersilie	10 g	20 g
Zitrone	$\frac{1}{2}$ ☑	1

Öl\*, Salz\*, Zucker\*

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].  
☑ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	490 kJ/118 kcal	4154 kJ/994 kcal
Fett	6 g	47 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	25 g
Kohlenhydrate	14 g	118 g
- davon Zucker	4 g	32 g
Eiweiß	3 g	21 g
Ballaststoffe	3 g	18 g
Salz	1 g	4 g

## ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja

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

## URSPRUNGLÄNDER

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

# Guten Appetit!