



Leichter kochen,
besser essen!



KW36 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)
2015

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.hat | kundenservice@hellofresh.hat

Indisches Tikka-Masala-Gemüsecurry mit Naan-Brot und frischem Koriander

Das bunte indische Leben können wir Dir nicht ins Haus holen, aber ein bisschen indische Küche. Mithilfe der richtigen Gewürzmischung und der fertigen Naan-Brote kann geschmacklich nichts schiefgehen und Du kannst Dich gefahrlos dem Fernweh hingeben und genießen. Namaste!



40 min.



Stufe 2



Naan-Brote



Butternuss-Kürbis



Zucchini



Rote Paprika



Zwiebel



Tikka-Masala-Paste



Tomatenmark



Kokosmilch



Koriander



Zitrone

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Naan-Brote 1) 15)	2	4
Butternuss-Kürbis ☼	1/2	1
Zucchini	1	2
Paprika, rot	1	2
Zwiebel	1	2
Tikka-Masala-Paste	25 g	50 g
Tomatenmark	1 EL	2 EL
Kokosmilch	250 ml	500 ml
Koriander	5 g	10 g
Zitrone ☼	1/2	1

☼ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 15) kann Spuren
von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 622 kcal
Kohlenhydrate: 62 g
Fett: 36 g, Eiweiß: 13 g
Ballaststoffe: 8 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Öl, Salz, Pfeffer, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, große Pfanne, Zitronenpresse



1 Backofen für **Naan-Brote** nach Packungsangaben aufheizen.



2 **Butternuss-Kürbis** schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Zucchini** waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. **Paprika** waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in feine Spalten schneiden. **Zwiebel** abziehen und fein hacken.



3 In einer großen beschichteten Pfanne ½ EL **Öl** erhitzen. **Zwiebel** darin ca. 2-3 Min. glasig andünsten. **Butternuss-Kürbiswürfel** zugeben und ca. 5 Min. scharf anbraten. **Zucchini** und **Paprika** hinzufügen und ca. 5 Min. weiterbraten.



4 **Tikka-Masala-Paste** zugeben und ca. 1 Min. unter Wenden weiterbraten, bis alles duftet. **Tomatenmark** zugeben und mit **Kokosmilch** ablöschen, 5-8 Min. ohne Deckel einkochen lassen.
Tipp: Falls die Soße zu dickflüssig ist, ein wenig Wasser zugeben.

5 **Naan-Brote** nach Packungsangabe im Backofen aufbacken. **Koriander** waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und klein schneiden. **Zitrone** entsaften.

6 **Tikka-Masala-Gemüsecurry** vom Herd nehmen und mit ein wenig **Zitronensaft**, **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** abschmecken.

7 **Gemüsecurry** auf tiefen Tellern verteilen und mit **Koriander** garnieren. Zusammen mit den **Naan-Brot**en genießen!