

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

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 948 kcal • Tag 3 kochen

24



Libanesisches Fladenbrot



Süßkartoffel



Babyspinat



Tikka-Masala-Paste



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Kokosmilch



stückige Tomaten



Joghurt



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 Gemüseschäler und
1 großen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Libanesisches Fladenbrot 15)	2**	3**	4
Süßkartoffel ES US EG HN	1	2	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Tikka-Masala-Paste	50 g	75 g**	100 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	4 g	6 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
stückige Tomaten	1	1,5**	2
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 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. 810 g)
Brennwert	490 kJ/117 kcal	3965 kJ/948 kcal
Fett	4,22 g	34,16 g
– davon ges. Fettsäuren	2,73 g	22,10 g
Kohlenhydrate	17,02 g	137,84 g
– davon Zucker	4,02 g	32,59 g
Eiweiß	2,23 g	18,04 g
Salz	0,497 g	4,022 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: **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras



Gemüse schneiden

Süßkartoffel schälen und in 2 cm Würfel schneiden.



Gemüse braten

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Süßkartoffelwürfel** zugeben und 2 – 3 Min. braten.



Gemüse ablöschen

Tikka-Masala-Paste hinzufügen und 1 Min. unter Rühren weiterbraten.

Mit **stückigen Tomaten**, **Kokosmilch**, „Hello Curry“ und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen und 15 – 20 Min. einköcheln lassen, bis die **Süßkartoffeln** gar sind. Dabei regelmäßig umrühren. Zum Schluss mit **Salz*** und eine Prise **Zucker*** abschmecken.

Tipp: Falls das Curry zu dickflüssig ist, füge etwas **Wasser*** hinzu.



Fladenbrot rösten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** erhitzen.

Fladenbrot darin 1 – 2 Min. pro Seite erwärmen. Mit **Salz*** würzen.



Curry fertigstellen

Curry vom Herd nehmen, **Babyspinat** unterrühren und zusammenfallen lassen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Süßkartoffelcurry auf tiefe Teller verteilen. Zusammen mit **Joghurt** und **Fladenbrot** servieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

