

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

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 988 kcal • Tag 3 kochen

6



Libanesisches Fladenbrot



Süßkartoffel



Babyspinat



Tikka-Masala-Paste



Gewürzmischung  
„Hello Curry“



Kokosmilch



stückige Tomaten



Naturjoghurt



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Libanesisches Fladenbrot <b>15)</b>	120 g**	180 g**	240 g
Süßkartoffel <b>ES   US   EG   HN</b>	1	2	2
Babyspinat	75 g	75 g	100 g
Tikka-Masala-Paste <b>11)</b>	40 g**	50 g	80 g**
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	4 g	6 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Naturjoghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2

\*\*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. 860 g)
Brennwert	480 kJ/115 kcal	4133 kJ/988 kcal
Fett	4,5 g	38,9 g
– davon ges. Fettsäuren	2,8 g	23,8 g
Kohlenhydrate	16 g	137,4 g
– davon Zucker	3,7 g	32,3 g
Eiweiß	2,2 g	19,2 g
Salz	0,46 g	3,98 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) **11)** Soja **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras



## Gemüse schneiden

**Süßkartoffel** schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

**Zwiebel** achteln.



## Gemüse braten

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



## Gemüse ablöschen

40 g [50 g | 80 g] **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

**Knoblauch** abziehen.

Jedes **Fladenbrot** in jeweils 3 Stücke schneiden.

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Butter\*** erhitzen. **Knoblauch** hineinpressen.

**Fladenbrotstücke** 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>

