

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

Vegetarisch Thermomix kocht • 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

Thermomix®, 1 große Pfanne und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Libanesisches Fladenbrot 15)	120 g**	180 g**	240 g
Süßkartoffel ES US EG HN	1	2	2
Babyspinat	75 g	75 g	100 g
Tikka-Masala-Paste 11)	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 7)	75 g	100 g	150 g
rote Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	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



1 Süßkartoffel schneiden

Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitzte frei bleiben.

Süßkartoffel schälen, in ca. 1,5 cm Würfel schneiden, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und in den Varoma-Behälter geben. Varoma-Behälter verschließen.

Tipp: Verteile die Süßkartoffelstücke locker auf und neben dem Rühraufsatz im Varoma-Behälter, dann werden sie gleichmäßig gar.



2 Zerkleinern & dünsten

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und umfüllen.

Zwiebel abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben, 10 g [10 g | 15 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



3 Dampfgaren

Stückige Tomaten, 100 g **Wasser***, 40 g [50 g | 80 g] **Tikka-Paste**, „Hello Curry“, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben.

Varoma aufsetzen und **13 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Danach Varoma absetzen, vorsichtig öffnen, Rühraufsatz herausnehmen (**Achtung: heiß!**).

Süßkartoffelwürfel mischen, Varoma wieder verschließen, aufsetzen und noch einmal **12 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



4 Währenddessen

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** erhitzen. Zerkleinerten **Knoblauch** zugeben und **Fladenbrot** darin 1 – 2 Min. pro Seite erwärmen. Mit **Salz*** würzen.

Nach Ende der Garzeit Varoma abnehmen und warm halten.

Kokosmilch, **Salz*** und etwas **Zucker*** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./98 °C/Stufe 1** erwärmen, anschließend schrittweise ansteigend **30 Sek./Stufe 5-7-8** cremig rühren.



5 Süßkartoffelcurry vollenden

Zuerst **Babyspinat** in eine große Schüssel geben, dann **Süßkartoffelwürfel** und **Currysoße** zugeben und alles gut vermengen. Nach Geschmack mit **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** würzen.

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



6 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>

