

# Tikka-Masala-Curry mit Süßkartoffel Zucchini und Spitzpaprika, dazu Fladenbrot

Vegan 30 – 40 Minuten • 835 kcal • Tag 5 kochen

33



Süßkartoffel



Zucchini



rote Spitzpaprika



Frühlingszwiebel



Tikka-Masala-Paste



stückige Tomaten



Kokosmilch



Libanesisches Fladenbrot



Limette, ungewachst



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

# Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Zucker\*, Pflanzliche Margarine\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne und 1 Backblech mit Backpapier

## Zutaten 2 – 4 Personen

|   | 2P      | 3P        | 4P     |
|---|---------|-----------|--------|
| Süßkartoffel <b>ES   US   EG   HN</b>             | 1       | 1         | 1      |
| Zucchini <b>DE   NL   ES   MA   IT</b>            | 1       | 1         | 2      |
| rote Spitzpaprika <b>NL   ES   MA</b>             | 1       | 2         | 2      |
| Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>         | 1       | 1         | 2      |
| Tikka-Masala-Paste <b>11)</b>                     | 50 g    | 50 g      | 75 g** |
| stückige Tomaten                                  | 195 g** | 292,5 g** | 390 g  |
| Kokosmilch  | 250 ml  | 375 ml**  | 500 ml |
| Libanesisches Fladenbrot <b>15)</b>               | 120 g** | 180 g**   | 240 g  |
| Limette, ungewachst <b>VN   CO   BR   MX   ES</b> | 1       | 1         | 1      |

\*\*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. 690 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert               | 508 kJ/121 kcal | 3494 kJ/835 kcal    |
| Fett                    | 6,5 g           | 44,4 g              |
| – davon ges. Fettsäuren | 3,6 g           | 24,7 g              |
| Kohlenhydrate           | 13,3 g          | 91,5 g              |
| – davon Zucker          | 3,3 g           | 22,7 g              |
| Eiweiß                  | 2,2 g           | 15,3 g              |
| Salz                    | 0,56 g          | 3,86 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: 11)** Soja **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

**MA:** Marokko **IT:** Italien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten

**HN:** Honduras **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko



## Gemüse schneiden

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

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

**Zucchini** in ca. 1 cm Scheiben schneiden.

**Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Spalten schneiden.

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.



## Gemüse braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. Weiße **Frühlingszwiebelringe** darin ca. 1 Min. glasig dünsten.

**Süßkartoffelwürfel** zugeben und 2 – 3 Min. scharf anbraten.

**Zucchini** und **Paprikaspalten** zugeben und 2 – 3 Min. weiterbraten.



## Currypaste zufügen

**Tikka-Masala-Paste (Achtung: scharf!)** zugeben und ca. 1 Min. unter Wenden weiterbraten, bis alles fein duftet.

Mit der Hälfte der [drei Viertel der | den gesamten] **gehackten Tomaten** und **Kokosmilch** ablöschen und 10 – 15 Min. abgedeckt einköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz\*** und 1 Prise **Zucker\*** abschmecken.



## Fladenbrot braten

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

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **pflanzliche Margarine\*** erhitzen. **Fladenbrotstücke** darin 1 – 2 Min. pro Seite erwärmen. Mit **Salz\*** würzen.



## Curry verfeinern

**Limette** heiß abwaschen und in 4 Spalten schneiden.

**Curry** mit **Limettensaft** und eventuell mehr **Salz\*** abschmecken.

**Tipp:** Wir empfehlen ca. 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettensaft**.



## Anrichten

**Tikka-Curry** auf Schüsseln verteilen. Nach Belieben mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und zusammen mit dem **Fladenbrot** genießen.

**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>

