

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

Vegan Thermomix kocht • 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 das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne und 1 große Schüssel

## 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



## Vorgaren

**Süßkartoffel** schälen, in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden und in den Gareinsatz geben.

450 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen fortfahren.



## Varoma vorbereiten

Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

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

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

**Zucchini** und **Paprika** in den Varoma-Behälter geben, Varoma verschließen.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.



## Dampfgaren

Nach der Vorgarzeit Varoma aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Zitrone** heiß abwaschen und in 4 Spalten schneiden.

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und beides warmhalten. Mixtopf leeren.



## Tikka-Soße kochen

10 g [15 g | 20 g] **Öl\*** und weiße **Frühlingszwiebelringe** in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

**Tikka-Masala-Paste (Achtung: scharf!)** zugeben und **1 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten.

Die Hälfte der [drei Viertel | den gesamten] **gehackten Tomaten, Kokosmilch, Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **7 Min./100 °C/Stufe 1** kochen. Mit **Salz\*** und 1 Prise **Zucker\*** abschmecken.

Währenddessen fortfahren.



## Kleinigkeiten

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.

**Gemüse** aus dem Varoma und **Süßkartoffeln** in eine große Schüssel geben. **Tikka-Currysoße** dazu geben, alles gut vermengen und mit **Zitronensaft** und eventuell mehr **Salz\*** abschmecken.

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



## 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>

