

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

30 – 40 Minuten • 781 kcal • Tag 5 kochen

12



Libanesisches Fladenbrot



Süßkartoffel



Zucchini



rote Spitzpaprika



Frühlingszwiebel



stückige Tomaten



Hafer-Cuisine



Tikka-Masala-Paste



Zitrone, gewachst



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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Öl*, Zucker*, Pflanzliche Margarine*

Kochutensilien

2 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Libanesisches Fladenbrot 13 15	60 g	180 g	240 g
Süßkartoffel ES US EG HN ZA NL	1	1	1
Zucchini NL ES BE MA IT	1	1	2
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Frühlingszwiebel EG MA SN DE	1	1	2
stückige Tomaten	195 g**	292,5 g**	390 g
Hafer-Cuisine 17)	200 ml	400 ml	400 ml
Tikka-Masala-Paste 11)	50 g	50 g	75 g**
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	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. 670 g)
Brennwert	488 kJ/117 kcal	3269 kJ/781 kcal
Fett	5,3 g	35,5 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	5,2 g
Kohlenhydrate	14,5 g	97,3 g
– davon Zucker	3,8 g	25,6 g
Eiweiß	2,1 g	13,9 g
Salz	0,58 g	3,9 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 **13**) Glutenhaltiges Getreide **15**) Weizen **17**) Hafer

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien
BE: Belgien **MA:** Marokko **IT:** Italien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten
HN: Honduras **ZA:** Südafrika **SN:** Senegal **AR:** Argentinien **TR:** Türkei
CL: Chile



1 Gemüse schneiden

Süßkartoffel schälen und in ca. 2 cm Würfel schneiden.

Zucchini in ca. 1 cm Scheiben schneiden.

Spitzpaprika halbieren, entkernen und in dünne Spalten schneiden.

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



2 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.

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



3 Currypaste zufügen

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

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



4 Fladenbrot braten

Jedes **Fladenbrot** vierteln.

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



5 Curry verfeinern

Zitrone in 4 Spalten schneiden.

Curry mit ca. 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zitronensaft** und eventuell mehr **Salz*** abschmecken.



6 Anrichten

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

