



INDISCHES KÜRBISCURRY

mit Spinat, Tikka-Masala-Gewürzen und Naan-Brot



HELLO TIKKA-MASALA

Diese Gewürzpaste bringt Dir mit Knoblauch, Ingwer, Koriander und Chili schnell die Vielfalt Indiens auf den Teller. Auch ideal zum Marinieren.



Kokosmilch



Kürbis (Hokkaido)



Babyspinat



Tikka-Masala-Paste



Joghurt



stückige Tomaten



Naan-Brot



rote Zwiebel

- 30 Minuten
- Stufe 2
- Neuentdeckung
- Veggie
- Zeit sparen

Heute entführen wir Dich in die bunte und fröhliche Küche Indiens! Viel Kürbis und Spinat sowie die typisch indische, würzige Tikka-Masala-Paste machen dieses Curry zu einer ganz besonderen kulinarischen Geschmacksreise, die Dich nebenbei mit jeder Menge **Ballaststoffe** auch wohlig satt macht! Das leckere Naan-Brot macht die Indienreise komplett.

Wasche das **Gemüse** ab. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Pfanne** (mit **Deckel**), **Backpapier** und ein **Backblech**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Kürbis halbieren und Kerne mit einem Löffel entfernen. **Kürbishälften** in 2 cm große Würfel schneiden. **Rote Zwiebel** abziehen und achteln.



2 GEMÜSE BRATEN

In einer großen Pfanne 1 TL [1 EL] **Öl** bei hoher Hitze erhitzen. **Zwiebelspalten** darin ca. 1 Min. scharf anbraten. **Kürbiswürfel** zugeben und 2 – 3 Min. anbraten.



3 GEMÜSE ABLÖSCHEN

Tikka-Masala-Paste (**Achtung: scharf!**) zufügen und ca. 1 Min. unter Wenden weiterbraten, bis alles fein duftet. Mit **stückigen Tomaten** und **Kokosmilch** ablöschen und 10 – 15 Min. mit Deckel einköcheln lassen. Mit **Salz** und 1 Prise **Zucker** abschmecken.

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



4 NAAN AUFBACKEN

Naan-Brot auf einem mit Backpapier belegten Backblech ca. 5 Min. auf der mittleren Schiene im Backofen aufbacken.



5 CURRY FERTIGSTELLEN

Curry vom Herd nehmen, **Babyspinat** einrühren und zusammenfallen lassen (eventuell Deckel nochmal aufsetzen), nach Geschmack eventuell mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Kürbiscurry auf Schüsseln verteilen. Zusammen mit **Joghurt** und **Naan-Brot** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Kürbis (Hokkaido) DE	1 (klein)	1
rote Zwiebel DE	1	2
Tikka-Masala-Paste 6)	40 g	80 g
stückige Tomaten	1 Dose	2 Dosen
Kokosmilch	250 ml	500 ml
Naan-Brot 1)	2	4
Babyspinat	100 g	200 g
Joghurt (3,8 % Fett) 7)	150 g	300 g

Öl*, Salz*, Zucker*, Pfeffer*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO 100 g	100 g	PORTION (ca. 900 g)
Brennwert	358 kJ/86 kcal	3154 kJ/755 kcal
Fett	4 g	35 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	25 g
Kohlenhydrate	11 g	92 g
– davon Zucker	4 g	29 g
Eiweiß	3 g	23 g
Ballaststoffe	2 g	11 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja 7) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!