



INDISCHES SÜSSKARTOFFEL-CURRY

mit Zucchini, Tikka-Masala-Paste und Naan-Brot



HELLO TIKKA-MASALA-PASTE

Diese Gewürzpasta bringt Dir schnell die Vielfalt Indiens auf den Teller. Knoblauch, Ingwer, Koriander, rote Chili, Tomaten und Zwiebeln sorgen für den einzigartigen Geschmack.



Süßkartoffel



Zucchini



rote Paprika



rote Zwiebel



Tikka-Masala-Paste



stückige Tomaten



Kokosmilch



Naan-Brot



Petersilie



Zitrone

30 Minuten Stufe 2

Neuentdeckung Veggie

Zeit sparen

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

Perfekt geeignet ist dieses Gericht übrigens auch bei etwas tristerem Wetter. Guten Appetit!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

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

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Rote Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in dünne Spalten schneiden.

Rote Zwiebel abziehen und fein hacken.



4 NAAN-BROT AUFBACKEN

Naan-Brot auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 5 Min. aufbacken.

Petersilienblätter abzupfen und grob hacken.



2 GEMÜSE BRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** erhitzen.

Gehackte **Zwiebel** darin ca. 2 Min. glasig dünsten.

Süßkartoffelwürfel zugeben und 2 – 3 Min. scharf anbraten.

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



5 CURRY VERFEINERN

Zitrone halbieren. **Curry** mit etwas **Zitronensaft** und eventuell **Salz*** abschmecken.



3 PASTE ZUFÜGEN

Tikka-Masala-Paste zugeben und ca. 1 Min. unter Wenden weiterbraten, bis alles fein duftet.

Mit **stückigen Tomaten** und **Kokosmilch** ablöschen und 10 – 15 Min. abgedeckt einköcheln lassen.

Mit **Salz*** und 1 Prise **Zucker*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Süßkartoffel-Curry auf Schüsseln verteilen.

Nach Belieben mit gehackten **Petersilie** bestreuen und zusammen mit einem Stück **Naan-Brot** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel US	1	1 (groß)	2
Zucchini BE PL	1	1 (groß)	2
rote Paprika	1	1 (groß)	2
rote Zwiebel DE	1	1	2
Tikka-Masala-Paste	40 ml	60 ml	80 ml
stückige Tomaten (Pkg.)	½	¾	1
Kokosmilch	250 ml	375 ml	500 ml
Naan-Brot 1)	2	3	4
Petersilie	10 g	15 g	20 g
Zitrone	½	¾	1
Öl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Salz*, Zucker*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 850 g)
Brennwert	500 kJ/119 kcal	4379 kJ/1047 kcal
Fett	4 g	39 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	24 g
Kohlenhydrate	17 g	146 g
– davon Zucker	4 g	33 g
Eiweiß	3 g	23 g
Ballaststoffe	2 g	15 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen

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

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, **DE:** Deutschland, **PL:** Polen, **US:** Vereinigte Staaten von Amerika

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellowfresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellowfresh.at

Guten Appetit!