



VEGANES SÜSSKARTOFFELCURRY

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



HELLO TIKKA-MASALA-PASTE

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



Süßkartoffel



Zucchini



rote Spitzpaprika



Frühlingszwiebel



Tikka-Masala-Paste



stückige Tomaten



Kokosmilch



Naan-Brot



Erdnüsse

20 [25 | 25] Min. 40 [45 | 45] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

thermomix

Wasche das **Gemüse** ab.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 Backblech mit Backpapier** und **1 große Schüssel**.



1 ZWIEBEL DÜNSTEN

Weißer Teil der **Frühlingszwiebel** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Süßkartoffel** schälen, in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden und in den Gareinsatz geben. [maximal 600 g in den Gareinsatz und die restlichen **Süßkartoffelstücke** in den Varoma-Behälter geben.]



4 WÄHRENDEDESSEN

Naan-Brote auf ein Backblech legen und ca. 5 Min. im Backofen aufbacken.

Grünen Teil der **Frühlingszwiebel** in dünne Ringe schneiden.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Enden der **Zucchini** abschneiden. **Zucchini** der Länge nach halbieren, in ca. 1 cm dicke Halbmonde schneiden und in den Varoma-Behälter geben. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitzte frei bleiben.

Rote Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in schmale Streifen schneiden.



5 TIKKA-SOSSE KOCHEN

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und beides warm halten. **Tikka-Paste**, **Kokosmilch**, 5 g [5 g | 10 g] **milden Essig*** und etwas **Zucker*** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./98 °C/Stufe 2** kochen. **Tikka-Masala-Currysoße** nach Geschmack mit mehr **mildem Essig*** und **Salz*** würzen.



3 DAMPFGAREN

Paprikastreifen auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen, diesen in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen. **Gehackte Tomaten**, **Salz*** und 100 g **Wasser*** in den Mixtopf einsetzen, Varoma-Behälter aufsetzen und **26 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen und das **Brot** backen.



6 ANRICHTEN

Varoma-Gemüse und **Süßkartoffelwürfel** in eine große Schüssel geben. **Tikka-Currysoße** darübergeben und alles gut vermengen. **Süßkartoffelcurry** in Schüsseln verteilen, mit **grünen Frühlingszwiebelringen** und **Erdnüssen** bestreuen und zusammen mit **Naan-Brot** genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel US ES	1	1 (groß)	2
Zucchini ES	1	1	2
rote Spitzpaprika ES	1	2	2
Frühlingszwiebel DE ES	1	1	2
Tikka-Masala-Paste	50 g	50 g	80 g ☉
stückige Tomaten	½ ☉	⅔ ☉	1
Kokosmilch	250 ml	375 ml ☉	500 ml
Naan-Brot 1)	2	3	4
Erdnüsse 9)	10 g	10 g	10 g
Öl* für Schritt 1	10 g	15 g	20 g
Wasser* für Schritt 3		100 g	
Essig* 1) 11) für Schritt 5	5 g	5 g	10 g
Salz*, Pfeffer*, 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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	521 kJ/125 kcal	3.981 kJ/952 kcal
Fett	5,04 g	38,49 g
- davon ges. Fettsäuren	3,11 g	23,79 g
Kohlenhydrate	16,51 g	126,15 g
- davon Zucker	3,68 g	28,10 g
Eiweiß	2,68 g	20,47 g
Salz	0,530 g	4,048 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

1) Glutenhaltiges Getreide **9)** Erdnüsse **10)** Sojabohnen

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten von Amerika

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at