

Tikka-Masala-Curry mit Süßkartoffel & Chapati

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegan **Klimaheld** 30 – 40 Minuten • 2823 kJ/675 kcal • Tag 5 kochen

25



Süßkartoffel



Zucchini



rote Spitzpaprika



Frühlingszwiebel



Tikka-Masala-Paste



stückige Tomaten



Kokosmilch



Zitrone, ungewaschen



Chapati-Brot



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

Gut im Haus zu haben

Zucker*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 große Pfanne und 1 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES PT EG US	1	1	1
Zucchini ES NL	1	1	2
rote Spitzpaprika ES	1	2	2
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	1	2
Tikka-Masala-Paste	50 g	50 g	80 g**
stückige Tomaten	0,5**	0,75**	1
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
Zitrone, ungewachst RS ES	1	1	1
Chapati-Brot 15)	2	3	4
Zucker*, Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	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. 650 g)
Brennwert	433 kJ/104 kcal	2823 kJ/675 kcal
Fett	3,71 g	24,15 g
– davon ges. Fettsäuren	2,10 g	13,70 g
Kohlenhydrate	14,58 g	95,02 g
– davon Zucker	4,07 g	26,53 g
Eiweiß	2,22 g	14,45 g
Salz	0,512 g	3,337 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: 15) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien

NL: Niederlande **ES:** Spanien **PT:** Portugal **US:** Vereinigte Staaten

RS: Serbien



Gemüse schneiden

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

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

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

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.



Gemüse braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Weißer Frühlingszwiebelringe darin ca. 1 Min. glasig dünsten.

Süßkartoffelwürfel zugeben und 2 – 3 Min. scharf anbraten.

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



Currypaste zufügen

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

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

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



Chapati aufbacken

Chapati auf einem mit Backpapier belegten Backblech auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 2 Min. aufbacken.



Curry verfeinern

Zitrone heiß abwaschen und in 4 Spalten schneiden.

Curry 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** bestreuen und zusammen mit einem Stück **Chapati** 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>

