



INDISCHES SÜSSKARTOFFEL-TIKKA-CURRY

mit Spinat, Kokosmilch und Naan-Brot



HELLO KOKOSMILCH

Der Fettgehalt von Kokosmilch ist deutlich niedriger als von Sahne oder Crème fraîche und im Gegensatz zu diesen enthält Kokosmilch kein Cholesterin.



Naan-Brot



Kokosmilch



Süßkartoffel



Babyspinat



Tikka-Masala-Paste



Joghurt



stückige Tomaten



rote Zwiebel

15 [20 | 25] Min. 25 [30 | 30] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Veggie

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab.
Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.
Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier** und **1 große Schüssel**.



1 SÜSSKARTOFFEL SCHNEIDEN

Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitze frei bleiben. **Süßkartoffel** schälen, in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und in den Varoma-Behälter geben. Varoma-Behälter verschließen. **★ TIPP:** Verteile die Süßkartoffelstücke locker auf und neben dem Rühraufsatz im Varoma-Behälter, dann werden sie gleichmäßig gar.



4 WÄHRENDDESSEN

Naan-Brote auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und ca. 5 Min. im Backofen aufbacken. Nach Ende der Garzeit Varoma abnehmen und warm halten. **Kokosmilch**, **Salz*** und etwas **Zucker*** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./98 °C/Stufe 1** erwärmen, anschließend schrittweise ansteigend **30 Sek./Stufe 5-7-8** cremig rühren.



2 ZERKLEINERN & DÜNSTEN

Rote Zwiebel abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben, 10 g [10 g | 15 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



5 CURRY VOLLENDEN

Zuerst **Babyspinat** in eine große Schüssel geben, dann **Süßkartoffelwürfel** und **Currysoße** zugeben und alles gut vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 DAMPFGAREN

Stückige Tomaten, 100 g **Wasser***, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Tikka-Paste**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **13 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Danach Varoma absetzen, vorsichtig öffnen, Rühraufsatz herausnehmen (**Vorsicht: heiß!**). **Süßkartoffelwürfel** mischen, Varoma wieder verschließen, aufsetzen und noch einmal **12 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



6 ANRICHTEN

Süßkartoffelcurry auf Schüsseln verteilen. Mit etwas **Joghurt** toppen und zusammen mit knusprigem **Naan-Brot** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel EG PT	1 (klein)	1	1 (groß)
rote Zwiebel DE	1	1	2
Tikka-Masala-Paste	1 EL ☉	1½ EL ☉	2 EL ☉
stückige Tomaten	1	1½ ☉	2
Kokosmilch	250 ml	375 ml ☉	500 ml
Naan-Brot 1)	2	3	4
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
Joghurt 5)	75 g	100 g	150 g
Öl* für Schritt 2	10 g	10 g	15 g
Wasser* für Schritt 3	100 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. 700 g)
Brennwert	503 kJ/120 kcal	3.592 kJ/859 kcal
Fett	5,15 g	36,80 g
- davon ges. Fettsäuren	3,35 g	23,93 g
Kohlenhydrate	15,16 g	108,25 g
- davon Zucker	3,49 g	24,90 g
Eiweiß	2,68 g	19,17 g
Salz	0,736 g	5,257 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 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland EG: Ägypten PT: Portugal

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



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