Indisches Süßkartoffel-Tikka-Curry

mit Spinat, Kokosmilch und Fladenbrot

17

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 913 kcal • Tag 3 kochen

Babyspinat

rote Zwiebel

Kokosmilch

Tikka-Masala-Paste

Libanesisches Fladenbrot

stückige Tomaten

Süßkartoffel

Joghurt

Gewürzmischung „Hello Curry“

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten

Öl*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*, Butter*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier und
1 großen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
rote Zwiebel **DE** | **NL** | **EG**	1	1	2
Kokosmilch	180 ml	180 ml	360 ml
Tikka-Masala-Paste	40 g**	50 g	80 g**
Libanesisches Fladenbrot **15)**	2**	3**	4
stückige Tomaten	1	1,5**	2
Süßkartoffel	1	2	2
Joghurt **7)**	75 g	100 g	150 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	4 g	6 g

**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. 820 g)
Brennwert	468 kJ/112 kcal	3822 kJ/913 kcal
Fett	3,71 g	30,36 g
– davon ges. Fettsäuren	2,39 g	19,50 g
Kohlenhydrate	16,80 g	137,35 g
– davon Zucker	3,84 g	31,40 g
Eiweiß	2,21 g	18,04 g
Salz	0,327 g	2,673 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: 7) Milch (einschließlich Laktose) **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten

2023-W02

1

Gemüse schneiden

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

Süßkartoffel schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel abziehen und achteln.

2

Gemüse braten

In einem großen Topf 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl*** bei hoher Hitze erhitzen. **Zwiebelspalten** darin ca. 1 Min. scharf anbraten.

Süßkartoffelwürfel zugeben und 2 – 3 Min. anbraten.

3

Gemüse ablöschen

40 g [**50 g** | **80 g**] **Tikka-Paste** zufügen und ca. 1 Min. unter Rühren weiterbraten, bis alles fein duftet.

Mit **stückigen Tomaten**, **Kokosmilch**, **Gewürzmischung** „**Hello Curry**“ und 50 ml [**75 ml** | **100 ml**] **Wasser*** ablöschen und 15 – 20 Min. einköcheln lassen. Dabei regelmäßig umrühren. Mit **Salz*** und etwas **Zucker*** abschmecken.

Tipp: *Falls das Curry zu dickflüssig ist, füge etwas Wasser* hinzu.*

4

Brot aufbacken

Fladenbrot mit **Wasser** leicht anfeuchten, mit 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Butter*** bestreichen und leicht **salzen***. **Fladenbrot** auf einem mit Backpapier belegten Backblech 1 – 2 Min. 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*** würzen.

6

Anrichten

Süßkartoffelcurry auf Schüsseln oder tiefe Teller verteilen. Zusammen mit **Joghurt** und **Fladenbrot** 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