

Tikka-Masala-Curry mit Süßkartoffel Zucchini und Spitzpaprika, dazu Fladenbrot

Vegan 30 – 40 Minuten • 735 kcal • Tag 5 kochen



Süßkartoffel



Zucchini



rote Spitzpaprika



Frühlingszwiebel



Tikka-Masala-Paste



stückige Tomaten



Kokosmilch



Zitrone, ungewachst



Libanesisches Fladenbrot



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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Zucker*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 große Pfanne und 1 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--|---------|-----------|--------|
| Süßkartoffel ES US EG HN | 1 | 1 | 1 |
| Zucchini DE NL ES MA IT | 1 | 1 | 2 |
| rote Spitzpaprika NL ES MA | 1 | 2 | 2 |
| Frühlingszwiebel DE NL MA EG | 1 | 1 | 2 |
| Tikka-Masala-Paste | 50 g | 50 g | 80 g** |
| stückige Tomaten | 195 g** | 292,5 g** | 390 g |
| Kokosmilch | 250 ml | 375 ml** | 500 ml |
| Zitrone, ungewachst ES ZA AR | 1 | 1 | 1 |
| Libanesisches Fladenbrot 15) | 2 | 3 | 4 |

**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. 690 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 448 kJ/107 kcal | 3074 kJ/735 kcal |
| Fett | 4,53 g | 31,07 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 3,09 g | 21,19 g |
| Kohlenhydrate | 13,76 g | 94,44 g |
| – davon Zucker | 3,49 g | 23,94 g |
| Eiweiß | 2,16 g | 14,82 g |
| Salz | 0,436 g | 2,996 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

MA: Marokko **IT:** Italien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten

HN: Honduras **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



Gemüse schneiden

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

Süßkartoffel schälen und in ca. 2 cm Würfel schneiden.

Zucchini in ca. 1 cm Scheiben schneiden.

Paprika halbieren, entkernen und in dünne Spalten schneiden.

Weißes und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.



Gemüse braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. Weiße **Frühlingszwiebelringe** darin ca. 1 Min. glasig dünsten.

Süßkartoffelwürfel zugeben und 2 – 3 Min. scharf anbraten.

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



Currypaste zufügen

Tikka-Masala-Paste (Achtung: scharf!) zugeben 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.



Fladenbrot aufbacken

Fladenbrot mit **Wasser*** beträufeln und 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** toppen und zusammen mit dem **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>

