



INDISCHES SÜSSKARTOFFEL-CURRY

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 Paprika



rote Zwiebel



Tikka-Masala-Paste



stückige Tomaten



Kokosmilch



Naan-Brot



Petersilie



Zitrone



Erdnüsse

20 [25 / 25] Min.

40 [45 / 45] Min.

Zeit sparen

Thermomix kocht

Veggie

Neuentdeckung

Heute entführen wir Dich in die bunte und fröhliche Küche Indiens! Viel Süßkartoffel, Zucchini und die typisch indische, würzige Tikka-Masala-Paste machen dieses Curry zu einer ganz besonderen kulinarischen Geschmacksreise, die Dich nebenbei mit jeder Menge **Ballaststoffe** auch wohligh satt macht! Das leckere Naan-Brot macht die Indienreise komplett.

Perfekt geeignet ist dieses Gericht übrigens auch bei etwas tristerem Wetter.

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 kleine Schüssel**, eine **Zitronenpresse**, ein **Backblech**, **Backpapier** und **1 große Schüssel**.



1 ZERKLEINERN & DÜNSTEN

Blätter der **Petersilie** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Rote Zwiebel abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Öl* zugeben und **3 Min./120 °C/ Stufe 1** dünsten. Währenddessen das **Gemüse** vorbereiten.



4 NAAN-BROTE BACKEN

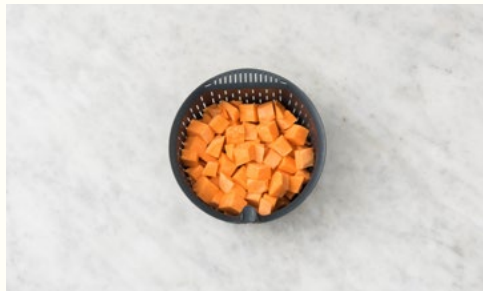
Naan-Brote auf ein Backblech legen und ca. 5 Min. im Backofen aufbacken.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Süßkartoffel schälen, in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden und in den Gareinsatz [maximal 600 g in den Gareinsatz und die restlichen **Süßkartoffelstücke** in den Varoma-Behälter] geben. Grüne **Zucchini** der Länge nach halbieren, in ca. 1 cm dicke Halbmonde schneiden und in den Varoma-Behälter geben. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben.

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



5 CURRYSOSSE KOCHEN

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und beides warm halten. **Tikka-Masala-Paste**, **Kokosmilch**, 5 g **Zitronensaft** und etwas **Zucker*** in den Mixtopf zugeben und **5 Min/98 °C/ Stufe 2** kochen. Danach **Tikka-Masala-Currysoße** nach Geschmack mit mehr **Zitronensaft** und **Salz*** abschmecken.



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 zugeben.

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, Varoma-Behälter aufsetzen und **26 Min./Varoma/ Stufe 1** dampfgaren. Währenddessen **Saft** der **Zitrone** auspressen und das **Brot** backen.



6 ANRICHTEN

Varoma-**Gemüse** und **Süßkartoffelwürfel** in eine große Schüssel geben. **Tikka-Masala-Currysoße** darüber geben und alles gut vermengen. **Tikka-Masala-Curry** in Schüsseln verteilen, mit zerkleinerter **Petersilie** und **Erdnüssen** bestreuen und zusammen mit **Naan-Brot** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel US	1	1 (groß)	2
Zucchini BE ES	1	1 (groß)	2
rote Paprika ES NL	1	1 (groß)	2
rote Zwiebel DE	1	1	2
Tikka-Masala-Paste	40 ml	60 ml	80 ml
stückige Tomaten (Pkg.)	1	1	1
Kokosmilch	250 ml	375 ml	500 ml
Naan-Brot 1)	2	3	4
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zitrone ES FR IT NZ	½	¾	1
Erdnüsse 9)	10 g	10 g	10 g
Wasser*	100 g	100 g	100 g
Öl*	10 g	15 g	15 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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 850 g)
Brennwert	484 kJ/116 kcal	4094 kJ/979 kcal
Fett	5 g	39 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	24 g
Kohlenhydrate	15 g	130 g
- davon Zucker	4 g	32 g
Eiweiß	3 g	22 g
Ballaststoffe	2 g	14 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen 9) Erdnüsse

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

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, **DE:** Deutschland, **ES:** Spanien, **FR:** Frankreich, **NL:** Niederlande, **NZ:** Neuseeland, **IT:** Italien, **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) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!