

Indisches Süßkartoffel-Tikka-Curry mit Spinat, Kokosmilch und libanesisches Fladenbrot

Vegetarisch Thermomix kocht • 956 kcal • Tag 5 kochen

8



Babyspinat



rote Zwiebel



Kokosmilch



Tikka-Masala-Paste



Libanesisches Fladenbrot



stückige Tomaten



Süßkartoffel



Joghurt



Gewürzmischung
„Hello Curry“



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

thermomix

15 [20 | 20] Min.

35 [33 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier und 1 große Schüssel

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)	4	6	8
stückige Tomaten	1	1,5**	2
Süßkartoffel US EG	1	2	2
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	4 g	6 g
Öl*, Zucker*, Butter*, Wasser*	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. 880 g)
Brennwert	519 kJ/124 kcal	4550 kJ/1087 kcal
Fett	3,53 g	30,96 g
– davon ges. Fettsäuren	2,23 g	19,60 g
Kohlenhydrate	19,82 g	173,88 g
– davon Zucker	3,67 g	32,23 g
Eiweiß	2,63 g	23,09 g
Salz	0,326 g	2,861 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
US: Vereinigte Staaten



Süßkartoffel schneiden

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

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.



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.



Dampfgaren

Stückige **Tomaten**, **100 g Wasser***, **40 g [50 g | 80 g] Tikka-Paste**, **Gewürzmischung „Hello Curry“**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **13 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Danach Varoma absetzen, vorsichtig öffnen, Rühraufsatz herausnehmen (**Achtung: heiß!**).

Süßkartoffelwürfel mischen, Varoma wieder verschließen, aufsetzen und noch einmal **12 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen und fortfahren.



Währenddessen

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

Chapati

Chapati ist eine trockenere Brotsorte, die Du leicht saftiger bekommst. Das Brot einfach vor dem Backen im Ofen mit etwas Wasser befeuchten.



Süßkartoffelcurry vollenden

Zuerst **Babyspinat** in eine große Schüssel geben, dann **Süßkartoffelwürfel** und **Currysoße** zugeben und alles gut vermengen. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

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



Anrichten

Süßkartoffelcurry auf Schüsseln verteilen.

Mit etwas **Joghurt** toppen und zusammen mit knusprigem **Fladenbrot** genießen.

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

