



TANDOORI-TIKKA-GEMÜSE-CURRY

mit Kokosmilch und knusprigem Naan-Brot



HELLO GEWÜRZPASTE

Diese Gewürzpaste bringt Dir schnell die Vielfalt Indiens auf den Teller. Knoblauch, Ingwer, Koriander, roter Chili, Tomaten und Zwiebeln sorgen für den einzigartigen Geschmack.



Kürbis (Hokkaido)



Naan-Brot



Zucchini



rote Peperoni



rote Zwiebel



Tandoori-Tikka-Paste



Tomatenmark



Kokosmilch



Petersilie



Zitrone

30 Minuten

Stufe 2

veggie

Heute entführen wir Dich in die bunte und fröhliche indische Küche! Viel frisches Gemüse, Süßkartoffel und die typisch indische, würzige Tandoori-Tikka-Paste machen dieses Curry zu einer ganz besonderen kulinarischen Geschmacksreise. En Guete!

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du **1 grosse Bratpfanne** (mit **Deckel**), **Backpapier** und ein **Backblech**.



1 GEMÜSE RÜSTEN

Kürbis halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Kürbishälften** in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in dünne Spalten schneiden.

Zwiebel abziehen und fein hacken.



4 NAAN-BROT BACKEN

Naan-Brot auf einem mit Backpapier belegten Backblech auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 5 Min. aufbacken.

Petersilienblätter abzupfen und grob hacken.



2 GEMÜSE ANBRATEN

In einer grossen Bratpfanne **Öl*** erhitzen und gehackte **Zwiebel** darin ca. 2 Min. glasig dünsten.

Kürbiswürfel zugeben und 2 – 3 Min. scharf anbraten.

Zucchettis und **Peperonis** zugeben und 2 – 3 Min. weiterbraten.



5 MIT ZITRONE ABSCHMECKEN

Zitrone halbieren.

Curry mit etwas **Zitronensaft** und eventuell etwas mehr **Salz*** abschmecken.



3 CURRY WEITERKÖCHELN

Je nach Geschmack **Tandoori-Tikka-Paste (scharf!)** und **Tomatenmark** zugeben und ca. 1 Min. unter Wenden weiterbraten, bis alles fein duftet.

Mit **Kokosmilch** und 100 ml [200 ml] **Wasser** ablöschen und 10 – 15 Min. abgedeckt einköcheln lassen. Mit etwas **Salz*** und 1 Prise **Zucker*** abschmecken.

★ **TIPP:** Wenn das Curry zu trocken wird, gib einfach etwas Wasser zu.



6 ANRICHTEN

Tandoori-Tikka-Curry auf Schüsseln verteilen.

Nach Belieben mit gehackter **Petersilie** bestreuen und zusammen mit einem Stück knusprigen **Naan-Brot** geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Kürbis (Hokkaido)	1 x	400 g	1 x	800 g
Zucchini	1 x	250 g	2 x	250 g
rote Peperoni	1 x	150 g	2 x	150 g
rote Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Tandoori-Tikka-Paste 6)	1 x	40 g	1 x	40 g
Tomatenmark	½ x	70 g	1 x	70 g
Kokosmilch	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Naan-Brot 1)	2 x	130 g	4 x	130 g
Petersilie	1 x	10 g	1 x	20 g
Zitrone	1 x	90 g	1 x	90 g
Öl*		½ EL		1 EL
Salz*, 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	100 g	PORTION
Brennwert	490 kJ/118 kcal	4154 kJ/994 kcal
Fett	6 g	47 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	25 g
Kohlenhydrate	14 g	118 g
– davon Zucker	4 g	32 g
Eiweiss	3 g	21 g
Ballaststoffe	3 g	18 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja

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

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

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

EN GUETE!