

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

Vegan 30 – 40 Minuten • 835 kcal • Tag 5 kochen

33



Süßkartoffel



Zucchini



rote Spitzpaprika



Frühlingszwiebel



Tikka-Masala-Paste



stückige Tomaten



Kokosmilch



Libanesisches Fladenbrot



Limette, ungewachst



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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Zucker*, Pflanzliche Margarine*

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 11)	50 g	50 g	75 g**
stückige Tomaten	195 g**	292,5 g**	390 g
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
Libanesisches Fladenbrot 15)	120 g**	180 g**	240 g
Limette, ungewachst VN CO BR MX ES	1	1	1

**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	508 kJ/121 kcal	3494 kJ/835 kcal
Fett	6,5 g	44,4 g
– davon ges. Fettsäuren	3,6 g	24,7 g
Kohlenhydrate	13,3 g	91,5 g
– davon Zucker	3,3 g	22,7 g
Eiweiß	2,2 g	15,3 g
Salz	0,56 g	3,86 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: 11) Soja **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 **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko



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.

Weißem und grünem 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 braten

Jedes **Fladenbrot** in jeweils 3 Stücke schneiden.

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **pflanzliche Margarine*** erhitzen. **Fladenbrotstücke** darin 1 – 2 Min. pro Seite erwärmen. Mit **Salz*** würzen.



Curry verfeinern

Limette heiß abwaschen und in 4 Spalten schneiden.

Curry mit **Limettensaft** und eventuell mehr **Salz*** abschmecken.

Tipp: Wir empfehlen ca. 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettensaft**.



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>

