

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

30 – 40 Minuten • 831 kcal • Tag 5 kochen

6



Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

2 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Libanesisches Fladenbrot 15)	120 g**	180 g**	240 g
Süßkartoffel ES US EG HN ZA NL	1	1	1
Zucchini NL ES BE MA IT	1	1	2
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Frühlingszwiebel EG MA SN DE	1	1	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	1
stückige Tomaten	195 g**	292,5 g**	390 g
Kokosmilch	250 ml	360 ml	500 ml
Tikka-Masala-Paste 11)	50 g	50 g	75 g**

**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. 700 g)
Brennwert	501 kJ/120 kcal	3477 kJ/831 kcal
Fett	6,1 g	42,5 g
– davon ges. Fettsäuren	3,3 g	23,1 g
Kohlenhydrate	13,3 g	92,8 g
– davon Zucker	3,4 g	23,6 g
Eiweiß	2,2 g	15,2 g
Salz	0,55 g	3,85 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 **BE:** Belgien **MA:** Marokko **IT:** Italien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **ZA:** Südafrika **SN:** Senegal **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile



Gemüse schneiden

Süßkartoffel schälen und in ca. 2 cm Würfel schneiden.

Zucchini in ca. 1 cm Scheiben schneiden.

Spitzpaprika halbieren, entkernen und in dünne Spalten schneiden.

Weißen 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.

Zucchinischeiben und **Paprikaspalten** zufügen und 2 – 3 Min. weiterbraten.



Currypaste zufügen

Tikka-Masala-Paste (**Achtung: scharf!**) zufügen und ca. 1 Min. unter Rühren weiterbraten, bis alles fein duftet.

Mit **Kokosmilch** und der Hälfte [drei Viertel | gesamten] **gehackten Tomaten** ablöschen und 10 – 15 Min. abgedeckt einköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz*** und 1 Prise **Zucker*** abschmecken.



Fladenbrot braten

Jedes **Fladenbrot** vierteln.

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



Curry verfeinern

Zitrone in 4 Spalten schneiden.

Curry mit ca. 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zitronensaft** und eventuell mehr **Salz*** abschmecken.



Anrichten

Tikka-Curry auf Schüsseln verteilen. Nach Belieben mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und zusammen mit dem **Fladenbrot** und restlichen **Zitronenspalten** 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>

