

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

Thermomix kocht • 779 kcal • Tag 5 kochen

12



Libanesisches Fladenbrot



Süßkartoffel



Zucchini



rote Spitzpaprika



Frühlingszwiebel



stückige Tomaten



Hafer-Cuisine



Tikka-Masala-Paste



Zitrone, gewachst



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Libanesisches Fladenbrot 13) 15)	60 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
stückige Tomaten	195 g**	292,5 g**	390 g
Hafer-Cuisine 17)	200 ml	400 ml	400 ml
Tikka-Masala-Paste 11)	50 g	50 g	75 g**
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	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. 670 g)
Brennwert	488 kJ/117 kcal	3269 kJ/781 kcal
Fett	5,3 g	35,5 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	5,2 g
Kohlenhydrate	14,5 g	97,3 g
– davon Zucker	3,8 g	25,6 g
Eiweiß	2,1 g	13,9 g
Salz	0,58 g	3,9 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 **13)** Glutenhaltiges Getreide **15)** Weizen **17)** Hafer

(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



Vorgaren

Süßkartoffel schälen, in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden und in den Gareinsatz geben.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen fortfahren.



Varoma vorbereiten

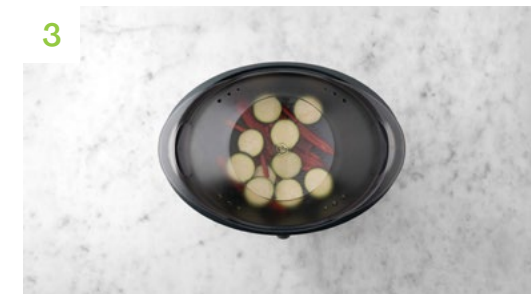
Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

Zucchini in ca. 1 cm Scheiben schneiden.

Paprika halbieren, entkernen und in dünne Spalten schneiden.

Zucchini und **Paprika** in den Varoma-Behälter geben, Varoma verschließen.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.



Dampfgaren

Nach der Vorgarzeit Varoma aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Zitrone** heiß abwaschen und in 4 Spalten schneiden.

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und beides warmhalten. Mixtopf leeren.



Tikka-Soße kochen

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** und weiße **Frühlingszwiebelringe** in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Tikka-Masala-Paste (Achtung: scharf!) zugeben und **1 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten.

Die Hälfte der [drei Viertel | den gesamten] **gehackten Tomaten, Kokosmilch, Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **7 Min./100 °C/Stufe 1** kochen. Mit **Salz*** und 1 Prise **Zucker*** abschmecken.

Währenddessen fortfahren.



Kleinigkeiten

Jedes **Fladenbrot** vierteln.

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

Gemüse aus dem Varoma und **Süßkartoffeln** in eine große Schüssel geben. **Tikka-Currysoße** dazu geben, alles gut vermengen und mit **Zitronensaft** und eventuell mehr **Salz*** abschmecken.

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



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>

