



INDISCHES SÜSSKARTOFFELCURRY

mit Zucchini, Tikka-Masala-Paste und Naan-Brot



HELLO TIKKA-MASALA-PASTE

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



Süßkartoffel



Zucchini



rote Paprika



rote Zwiebel



Tikka-Masala-Paste



stückige Tomaten



Kokosmilch



Naan-Brot



Petersilie



Zitrone

20 [25] min.

40 [45] min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Veggie

Neuentdeckung

Heute entführen wir Dich in die bunte und fröhliche Küche Indiens! Viel Süßkartoffel, Zucchini und die typisch indische, würzige Tikka-Masala-Paste machen dieses Curry zu einer ganz besonderen kulinarischen Geschmacksreise, die Dich nebenbei mit jeder Menge **Ballaststoffen** auch wohlig satt macht! Das leckere Naan-Brot macht die Indienreise komplett. Guten Appetit!

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix*** benötigst Du eine **Zitronenpresse**, **1 kleine Schüssel**, **Backpapier**, ein **Backblech** und **1 große Schüssel**.



1 ZERKLEINERN & DÜNSTEN
Blätter der **Petersilie** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Rote Zwiebel** abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **5 g [10 g] Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen das **Gemüse** vorbereiten.



2 GEMÜSE VORBEREITEN
Süßkartoffel schälen, in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden und in den Gareinsatz geben. [600 g in den Gareinsatz und die restlichen **Süßkartoffelstücke** in den Varoma-Behälter geben.] **Zucchini** längs halbieren, in ca. 1 cm dicke Halbmonde schneiden und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. **Rote Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in schmale Streifen schneiden.



3 DAMPFGAREN
Paprikastreifen auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen, diesen in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen. **Stückige Tomaten**, **Salz*** und **100 g Wasser*** in den Mixtopf zugeben. Gareinsatz einhängen, Varoma-Behälter aufsetzen und **25 Min. [28 Min.]/Varoma/Stufe 1** dampfgaren. Währenddessen **Saft** der ½ [1] **Zitrone** auspressen und **Naan-Brot** backen.



4 NAAN-BROT BACKEN
Naan-Brot auf ein Backblech legen und ca. 5 Min. im Backofen aufbacken.



5 SOSSE KOCHEN
Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und beides warm halten. **Tikka-Masala-Paste**, **Kokosmilch**, **5 g [10 g] Zitronensaft** und 1 Prise **Zucker*** in den Mixtopf zugeben und **5 Min. [7 Min.]/98 °C/Stufe 2** kochen.

Anschließend **Tikka-Masala-Soße** nach Geschmack mit mehr **Zitronensaft** und **Salz*** abschmecken.



6 ANRICHTEN
Varomagemüse und **Süßkartoffelwürfel** in eine große Schüssel geben. **Tikka-Masala-Soße** darübergeben und alles gut vermengen. **Süßkartoffelcurry** in Schüsseln verteilen, mit zerkleinerter **Petersilie** bestreuen und zusammen mit **Naan-Brot** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Süßkartoffel US	1	2
Zucchini ES	1	2
rote Paprika NL BE	1	2
rote Zwiebel NZ	1	2
Tikka-Masala-Paste	40 ml	80 ml
stückige Tomaten (Dose)	½ ☉	1
Kokosmilch	250 ml	500 ml
Naan-Brot 1) 15)	2	4
Petersilie	10 g	20 g
Zitrone ES	½ ☉	1

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO 100 g	100 g	PORTION (ca. 850 g)
Brennwert	468 kJ/112 kcal	3930 kJ/940 kcal
Fett	5 g	37 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	24 g
Kohlenhydrate	16 g	128 g
– davon Zucker	4 g	31 g
Eiweiß	3 g	21 g
Ballaststoffe	2 g	15 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Weizen 15) kann Spuren von Sesam enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, **ES:** Spanien, **NL:** Niederlande, **NZ:** Neuseeland, **US:** Vereinigte Staaten von Amerika

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

   #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!