

# Tikka-Masala-Curry mit Süsskartoffel & Chapati

Vegan 30 – 40 Minuten • 733 kcal • Tag 5 kochen

33



Süßkartoffeln



Zucchini



rote Spitzpeperoni



Frühlingszwiebeln



Tikka Masala-Paste



stückige Tomaten



Kokosmilch



Zitrone, bio



Libanesisches Fladenbrot



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

# Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Zucker\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Gemüseschäler, 1 grosse Bratpfanne und  
1 Backblech mit Backpapier

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Süsskartoffeln	1 x 300 g	1 x 600 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Frühlingszwiebeln	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Tikka Masala-Paste	1 x 50 g	2 x 50 g**
stückige Tomaten	1 x 390 g**	1 x 390 g
Kokosmilch	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Zitrone, bio	1 x 90 g**	1 x 90 g
Libanesisches Fladenbrot 15)	4 x 60 g**	8 x 60 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. 680 g)
Brennwert	450 kJ/ 108 kcal	3068 kJ/ 733 kcal
Fett	4.56 g	31.05 g
- davon ges. Fettsäuren	3.11 g	21.19 g
Kohlenhydrate	13.82 g	94.16 g
- davon Zucker	3.52 g	24.02 g
Eiwess	2.17 g	14.76 g
Salz	0.439 g	2.995 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: 15)** Weizen

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



## Gemüse schneiden

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

**Süsskartoffel** schälen und in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.

**Zucchini** in ca. 1 cm Scheiben schneiden.

**Peperoni** halbieren, entkernen und in dünne Spalten schneiden.

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



## Gemüse braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. Weisse **Frühlingszwiebelringe** darin ca. 1 Min. glasig dünsten.

**Süsskartoffelwürfel** zugeben und 2 – 3 Min. scharf anbraten. **Zucchettis** und **Peperonispalten** zugeben und 2 – 3 Min. weiterbraten.



## Currypaste zufügen

**Tikka-Masala-Paste** zufügen und ca. 1 Min. unter Wenden weiterbraten, bis alles fein duftet.

Mit **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 aufbacken

**Fladenbrot** mit **Wasser\*** beträufeln und auf einem mit Backpapier belegten Backblech auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 2 Min. aufbacken.



## Curry verfeinern

**Zitrone** heiss abwaschen und in 4 Spalten schneiden.

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

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



## Anrichten

**Tikka-Curry** auf Schüsseln verteilen.

Nach Belieben mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und zusammen mit dem

**Fladenbrot** geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!





# Tikka masala curry with sweet potatoes chapati

Vegan 30–40 minutes • 733 kcal • Cook on day 5

33



Sweet potatoes



Courgette



Red pointed peppers



Spring onions



Tikka masala paste



Chopped tomatoes



Coconut milk



Organic lemon



Lebanese flatbread



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

# Let's get started

Wash the fruit and vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Sugar\*, oil\*, salt\*, pepper\*

## Cooking utensils

1 vegetable peeler, 1 large frying pan and 1 baking tray with baking paper

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Sweet potatoes	1 x	300 g	1 x	600 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Red pointed peppers	1 x	100 g	2 x	100 g
Spring onions	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
Tikka masala paste	1 x	50 g	2 x	50 g**
Chopped tomatoes	1 x	390 g**	1 x	390 g
Coconut milk	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Organic lemon	1 x	90 g**	1 x	90 g
Lebanese flatbread (15)	4 x	60 g**	8 x	60 g

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 680 g)
Calories	450 kJ/ 108 kcal	3068 kJ/ 733 kcal
Fat	4.56 g	31.05 g
- of which saturated fats	3.11 g	21.19 g
Carbohydrate	13.82 g	94.16 g
- of which sugar	3.52 g	24.02 g
Protein	2.17 g	14.76 g
Salt	0.439 g	2.995 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens: 15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



## 1 Chop the vegetables

Preheat the oven to 200 °C top/bottom heat (180 °C fan oven).

Peel the sweet potato and cut into 2 cm cubes. Cut the courgette into 1 cm slices.

Halve and core the pepper and cut into thin strips.

Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.



## 2 Fry the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan.

Gently sauté the white spring onions for about 1 min.

Add the sweet potato cubes and fry on a high heat for 2-3 min. Add the courgettes and peppers and sauté for another 2-3 min.



## 3 Add the curry paste

Add the tikka masala paste and stir-fry for 1 min. more until it all smells good.

Deglaze with the chopped tomatoes and coconut milk, then cover and simmer for 10-15 min. until the vegetables are soft.

Season with salt\* and a pinch of sugar\*.



## 4 Crisp up the flatbread

Put the flatbread on a baking tray lined with baking paper and bake on the middle shelf for about 2 min.



## 5 Refine the curry

Wash the lemon with hot water and cut it into 4 wedges. Season the curry with lemon juice and a little more salt\* if necessary.

Tip: We recommend about 1 tsp. [2 tsp.] lemon juice.



## 6 Serve

Apportion the tikka curry into bowls.

Top with green spring onion rings to taste and enjoy together with the flatbread.

**Bon appetit!**

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Curry tikka masala

avec de la patate douce et du pain chapati

Végétalien 30 – 40 minutes • 733 kcal • Cuisiner au 5e jour

33



Patate douce



Courgette



Poivron long rouge



Oignons de printemps



Pâte tikka masala



Tomates en morceaux



Lait de coco



Citron bio



Pain pita libanais



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

# C'est parti

Laver les fruits et les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Sucre\*, huile\*, sel\*, poivre\*

## Ustensiles de cuisine

1 économe, 1 grande poêle et 1 plaque de four avec du papier sulfurisé

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Patates douces	1 x 300 g	1 x 600 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Oignons de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Pâte tikka masala	1 x 50 g	2 x 50 g**
Tomates en morceaux	1 x 390 g**	1 x 390 g
Lait de coco	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Citron, bio	1 x 90 g**	1 x 90 g
Pain pita libanais (15)	4 x 60 g**	8 x 60 g

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 680 g)
Valeur calorique	450 kJ/ 108 kcal	3 068 kJ/ 733 kcal
Lipides	4,56 g	31,05 g
- dont acides gras saturés	3,11 g	21,19 g
Glucides	13,82 g	94,16 g
- dont sucre	3,52 g	24,02 g
Blanc d'œuf	2,17 g	14,76 g
Sel	0,439 g	2,995 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes : 15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



### 1 Couper les légumes

Préchauffer le four à 200 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 180 °C).

Éplucher la patate douce et la couper en dés d'env. 2 cm.

Couper les courgettes en tranches d'env. 1 cm d'épaisseur.

Couper le poivron en deux, enlever les graines et couper en fines tranches.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties vertes et blanches.



### 2 Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Y faire fondre env. 1 min. les rondelles blanches des oignons de printemps.

Ajouter les dés de patate douce et saisir à feu vif 2 à 3 min. Ajouter les **tranches de courgette** et de **poivron**, faire cuire encore 2 à 3 min.



### 3 Ajouter la pâte de curry

Ajouter la pâte tikka masala et laisser mijoter env. 1 min en remuant régulièrement jusqu'à ce que les senteurs se dégagent.

Déglacer avec les **tomates** hachées et le lait de coco et laisser mijoter 10 à 15 min. jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Assaisonner avec du sel\* et 1 pincée de sucre\*.



### 4 Réchauffer le pain pita

Arroser les pains pita avec de l'eau\* et les faire cuire au four pendant environ 2 minutes sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, au milieu du four.



### 5 Affiner le curry

Laver le citron à l'eau chaude et couper en quartiers.

Assaisonner le **curry** de jus de citron et ajouter éventuellement du sel\*.

Astuce : nous recommandons de mettre environ 1 cc [2 cc] de jus de citron.



### 6 Dresser

Répartir le **curry** tikka dans des bols.

Garnir à volonté de rondelles d'oignons verts de printemps et

déguster avec le pain pita.

## Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

