

Indisches Süsskartoffel-Tikka-Curry

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch **Klimaheld** 30 – 40 Minuten • 911 kcal • Tag 3 kochen



- | | |
|---|---|
|  |  |
| Libanesisches Fladenbrot | Süßkartoffel |
|  |  |
| Babyspinat | Tikka Masala-Paste |
|  |  |
| Gewürzmischung „Hello Curry“ | Kosmilch |
|  |  |
| stückige Tomaten | Naturjoghurt aus Saland |
|  |  |
| rote Zwiebel | Knoblauchzehe |



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Öl*, Butter*, Zucker*, Wasser*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier und 1 grossen Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Libanesisches Fladenbrot 15)	4 x	60 g**	4 x	60 g
Süsskartoffel	1 x	600 g	2 x	600 g
Babyspinat	1 x	75 g	1 x	100 g
Tikka Masala-Paste 11)	0.8 x	50 g**	1.6 x	50 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x	2 g	1 x	6 g
Kokosmilch	1 x	180 ml	2 x	180 ml
stückige Tomaten	1 x	390 g	2 x	390 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 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. 820 g)
Brennwert	466 kJ/ 111 kcal	3810 kJ/ 911 kcal
Fett	4.2 g	34.6 g
- davon ges. Fettsäuren	2.5 g	20.8 g
Kohlenhydrate	15.7 g	128.3 g
- davon Zucker	3.6 g	29.2 g
Eiweiss	2.3 g	18.6 g
Salz	0.49 g	3.98 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: 7) Milch (einschliesslich Laktose) 11) Soja 15) Weizen

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



1 Gemüse schneiden

Süsskartoffel schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Zwiebel achteln.



2 Gemüse braten

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Zwiebelspalten darin ca. 1 Min. anbraten.

Süsskartoffelwürfel zugeben und 2 – 3 Min. braten.



3 Gemüse ablöschen

40 g [80 g] **Tikka-Masala-Paste** hinzufügen und 1 Min. unter Rühren weiterbraten.

Mit stückigen **Tomaten**, **Kokosmilch**, „Hello Curry“ und 50 ml [100 ml] **Wasser*** ablöschen und 15 – 20 Min. einköcheln lassen, bis die **Süsskartoffeln** gar sind. Dabei regelmässig umrühren. Zum Schluss mit **Salz*** und eine Prise **Zucker*** abschmecken.

Tipp: Falls das Curry zu dickflüssig ist, füge etwas **Wasser*** hinzu.



4 Fladenbrot rösten

Knoblauch abziehen.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Butter*** erhitzen.

Knoblauch hineinpresse.

Fladenbrot darin 1 – 2 Min. pro Seite erwärmen. Mit

Salz* würzen.



5 Curry fertigstellen

Curry vom Herd nehmen, **Babyspinat** unterrühren und zusammenfallen lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Süsskartoffelcurry auf tiefe Teller verteilen.

Zusammen mit **Joghurt** und **Fladenbrot** servieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Indian sweet potato tikka curry

Ingredients produce 50% less CO2

Vegetarian Eco-friendly 30–40 minutes • 911 kcal • Cook on day 3



Lebanese flatbread



Sweet potato



Baby spinach



Tikka masala paste



“Hello Curry” spice mix



Coconut milk



Chopped tomatoes



Plain yoghurt from Saland



Red onion



Garlic clove



Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Salt* oil*, butter*, sugar*, water*, pepper*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper and 1 large pot with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Lebanese flatbread 15)	4 x	60 g**	4 x	60 g
Sweet potato	1 x	600 g	2 x	600 g
Baby spinach	1 x	75 g	1 x	100 g
Tikka masala paste 11)	0.8 x	50 g**	1.6 x	50 g
“Hello Curry” spice mix	1 x	2 g	1 x	6 g
Coconut milk	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Chopped tomatoes	1 x	390 g	2 x	390 g
Plain yoghurt from Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 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. 820 g)
Calories	466 kJ/111 kcal	3810 kJ/911 kcal
Fat	4.2 g	34.6 g
– of which saturated fats	2.5 g	20.8 g
Carbohydrate	15.7 g	128.3 g
– of which sugar	3.6 g	29.2 g
Protein	2.3 g	18.6 g
Salt	0.49 g	3.98 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: 7) Milk (including lactose) 11 Soya **15)** Wheat

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



1 Chop the vegetables

Peel the sweet potato and cut into 2 cm cubes.

Cut the onion into eighths.



2 Fry the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large pot. Fry the onion wedges for about 1 min. Add the sweet potato cubes and fry for 2–3 min.



3 Deglaze the vegetables

Add 40 g [80 g] tikka masala **paste** and stir-fry for another 1 min.

Deglaze with the chopped tomatoes, coconut milk, “Hello Curry” and 50 ml [100 ml] water* and simmer for 15–20 min. until the sweet potatoes are cooked. Stir regularly. Finally, season with salt* and a pinch of sugar*.

Tip: If the curry is too thick, add a little water*.



4 Toast the flatbread

Peel the garlic.

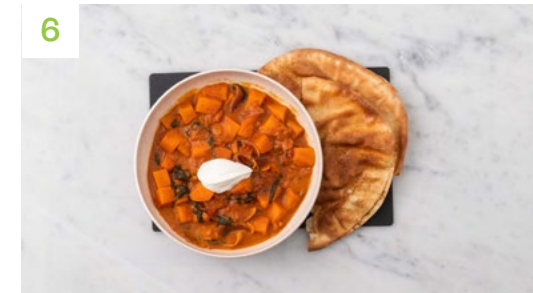
Heat 1 tsp. [2 tbsp.] butter* in a large frying pan. Press in the garlic.

Heat the flatbread in 1–2 min. on each side. Season with salt*.



5 Finish the curry

Remove the **curry** from the heat, stir in the spinach and let it wilt down. Season with salt* and pepper*.



6 Serve

Apportion the **curry** onto deep plates. Enjoy together with the yoghurt and 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 indien à la patate douce

Le plat génère 50 % de CO2 en moins grâce aux ingrédients

Végétarien Écologique 30 – 40 minutes • 911 kcal • Cuisiner au 3e jour



Pain pita libanais



Patate douce



Pousses d'épinards



Pâte tikka masala



Mélange d'épices
« Hello curry »



Lait de coco



Tomates en morceaux



Yogourt nature de Saland



Oignon rouge



Gousses d'ail



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, huile*, beurre*, sucre*, eau*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et 1 grande casserole avec couvercle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pain pita libanais 15)	4 x 60g**	4 x 60 g
Patate douce	1 x 600 g	2 x 600 g
Pousses d'épinards	1 x 75 g	1 x 100 g
Pâte tikka masala 11)	0,8 x 50 g**	1,6 x 50 g
Mélange d'épices « Hello curry »	1 x 2 g	1 x 6 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Tomates en morceaux	1 x 390 g	2 x 390 g
Yogourt nature de Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 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. 820 g)
Valeur calorique	466 kJ/ 111 kcal	3810 kJ/ 911 kcal
Lipides	4,2 g	34,6 g
- dont acides gras saturés	2,5 g	20,8 g
Glucides	15,7 g	128,3 g
- dont sucre	3,6 g	29,2 g
Protéines	2,3 g	18,6 g
Sel	0,49 g	3,98 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 : 7) lait (comprenant du lactose) 11) soja 15) blé

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



1 Couper les légumes

Éplucher la patate douce et la couper en dés de 2 cm.
Couper l'oignon en huit.



2 Faire revenir les légumes

Dans une grande casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire dorer les morceaux d'oignons pendant env. 1 min. Ajouter les cubes de patates douces et saisir 2 à 3 min.



3 Déglacer les légumes

Ajouter 40 g [80 g] de pâte tikka masala et faire revenir en remuant pendant encore 1 min.
Déglacer avec les tomates en morceaux, le lait de coco, le mélange d'épices « Hello Curry » et 50 ml [100 ml] d'eau*, puis laisser mijoter 15 à 20 min, jusqu'à ce que la patate douce soit cuite. Mélanger régulièrement. Pour finir, assaisonner avec du sel* et une pincée de sucre*.
Astuce : Si vous trouvez le curry trop épais, ajoutez un peu d'eau*.



4 Faire griller le pain pita

Peler l'ail.
Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] de beurre*. Ensuite, y presser l'ail.
Y faire dorer le pain pita 1 à 2 min de chaque côté. Ajouter du sel*.



5 Terminer le curry

Retirer le curry du feu, incorporer les pousses d'épinard et laisser réduire. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



6 Dresser

Dresser le curry de patate douce dans des assiettes creuses.
Servir avec la sauce au yogourt et 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/

