

Tikka-Masala-Curry mit Süsskartoffel

Zucchini und Spitzpeperoni, dazu Fladenbrot

Vegan 30 – 40 Minuten • 832 kcal • Tag 5 kochen

33



Süßkartoffel



Zucchini



rote Spitzpeperoni



Frühlingszwiebel



Tikka Masala-Paste



stückige Tomaten



Kokosmilch



Zitrone, ungewacht



Libanesisches Fladenbrot



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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Gemüseschäler, 1 grosse Bratpfanne und 1 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Süsskartoffel	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
Frühlingszwiebel	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Tikka Masala-Paste (11)	1 x 50 g	1.5 x 50 g**
stückige Tomaten	0.5 x 390 g**	1 x 390 g
Kokosmilch	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Zitrone, ungewachst	1 x 90 g**	1 x 90 g
Libanesisches Fladenbrot (15)	4 x 60 g**	4 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. 690 g)
Brennwert	505 kJ/ 121 kcal	3482 kJ/ 832 kcal
Fett	6.3 g	43.7 g
- davon ges. Fettsäuren	3.6 g	24.6 g
Kohlenhydrate	13.3 g	91.9 g
- davon Zucker	3.4 g	23.2 g
Eiweiss	2.2 g	15.4 g
Salz	0.56 g	3.86 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!)



1 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.



2 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**cheiben und **Peperonispalten** zugeben und 2 – 3 Min. weiterbraten.



3 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.



4 Fladenbrot aufbacken

Jedes **Fladenbrot** in jeweils 3 Stücke schneiden

In einer grossen Bratpfanne 2 EL [4 EL] **pflanzliche Margarine*** erhitzen. **Fladenbrotstücke** darin 1 – 2 Min. pro Seite erwärmen. Mit **Salz*** würzen.



5 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.



6 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 with sweet potato courgette and pointed pepper, served with flatbread

Vegan 30–40 minutes • 832 kcal • Cook on day 5

33



Sweet potatoes



Courgette



Red pointed peppers



Spring onions



Tikka masala
paste



Chopped tomatoes



Coconut milk



Unwaxed 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*

Salt*, pepper*, oil*, sugar*, vegetable margarine*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Sweet potato	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 onion	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
Tikka masala paste (11)	1 x	50 g	1.5 x	50 g**
Chopped tomatoes	0.5 x	390 g**	1 x	390 g
Coconut milk	1 x	250 ml	2 x	250 ml
Unwaxed lemon	1 x	90 g**	1 x	90 g
Lebanese flatbread (15)	4 x	60 g**	4 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. 690 g)
Calories	505 kJ/121 kcal	3482 kJ/832 kcal
Fat	6.3 g	43.7 g
- of which saturated fats	3.6 g	24.6 g
Carbohydrate	13.3 g	91.9 g
- of which sugar	3.4 g	23.2 g
Protein	2.2 g	15.4 g
Salt	0.56 g	3.86 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: 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

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

Peel the sweet potato and cut it into 2 cm cubes.

Cut the courgette into 1 cm slices.

Halve and core the pepper and cut into thin strips.

Cut the white and green parts of the spring onions separately into thin rings.



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 courgette and peppers and fry 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 1 pinch of sugar*.



4 Crisp up the flatbread

Cut each flatbread into 3 pieces.

Heat 2 tbsp. [4 tbsp.] vegetable margarine* in a large frying pan. Heat the flatbread slices for 1-2 min. on each side. Season with salt*.



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/



Curry tikka masala aux patates douces

Courgettes et poivrons longs, accompagnés de pain pita

Végétalien 30 – 40 minutes • 832 kcal • Cuisiner au 5e jour

33



Patates douces



Courgettes



Poivron long rouge



Oignon de printemps



Pâte tikka masala



Tomates en morceaux



Lait de coco



Citron, non ciré



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*

Sel*, poivre*, huile*, sucre*, margarine végétale*

Ustensiles de cuisine

1 économe, 1 grande poêle et 1 plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Patate douce	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
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Pâte tikka masala 11)	1 x 50 g	1,5 x 50 g**
Tomates en morceaux	0,5 x 390 g**	1 x 390 g
Lait de coco	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Citron, non cîré	1 x 90 g**	1 x 90 g
Pain pita libanais 15)	4 x 60 g**	4 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. 690 g)
Valeur calorique	505 kJ/ 121 kcal	3482 kJ/ 832 kcal
Lipides	6,3 g	43,7 g
- dont acides gras saturés	3,6 g	24,6 g
Glucides	13,3 g	91,9 g
- dont sucre	3,4 g	23,2 g
Protéines	2,2 g	15,4 g
Sel	0,56 g	3,86 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 : **11)** soja **15)** blé

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



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.

Couper le poivron en deux, l'épépiner et le couper en fines lamelles.

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



Faire revenir les légumes

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

Y faire suer les rondelles blanches de l'oignon de printemps pendant env. 1 min.

Ajouter les dés de patate douce et faire sauter à feu vif pendant 2 à 3 min. Ajouter les tranches de courgettes et les lamelles de poivrons et faire revenir pendant 2 à 3 min supplémentaires.



Ajouter la pâte de curry

Ajouter la pâte tikka masala et poursuivre la cuisson pendant env. 1 min en remuant, jusqu'à ce qu'une bonne odeur s'en dégage.

Déglacer avec les tomates hachées et le lait de coco et laisser mijoter à couvert pendant 10 à 15 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Assaisonner avec du sel* et 1 pincée de sucre*.



Cuire le pain pita

Couper chaque pain pita en 3 morceaux

Dans une grande poêle, faire chauffer 2 cs [4 cs] de margarine* végétale. Y faire dorer les morceaux de pain pita 1 à 2 min de chaque côté. Ajouter du sel*.



Finir le curry

Laver le citron à l'eau chaude et le couper en 4 quartiers.

Assaisonner le curry avec du jus de citron et éventuellement un peu plus de sel*.

Astuce : *Nous recommandons d'utiliser environ 1 cc [2 cc] de jus de citron.*



Dresser

Répartir le curry tikka dans des bols.

Garnir de la quantité souhaitée de rondelles vertes d'oignons 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/

