

Tikka-Masala-Curry mit Süsskartoffel

Zucchini und Spitzpeperoni, dazu Fladenbrot

30 – 40 Minuten • 827 kcal • Tag 5 kochen

12



Libanesisches Fladenbrot



Süßkartoffel



Zucchini



rote Spitzpeperoni



Frühlingszwiebel



Zitrone, vegan



stückige Tomaten



Kokosmilch



Tikka Masala-Paste



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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

2 grosse Bratpfanne

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Libanesisches Fladenbrot 13) 15)	2 x	60 g	4 x	60 g
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	15-35 g	2 x	15-35 g
Zitrone, vegan	1 x	90 g**	1 x	90 g
stückige Tomaten	0.5 x	390 g**	1 x	390 g
Kokosmilch	1 x	250 ml	2 x	250 ml
Tikka Masala-Paste 11)	1 x	50 g	1.5 x	50 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	502 kJ/ 120 kcal	3461 kJ/ 827 kcal
Fett	6.2 g	42.7 g
- davon ges. Fettsäuren	3.3 g	23.1 g
Kohlenhydrate	13.3 g	91.9 g
- davon Zucker	3.4 g	23.7 g
Eiweiss	2.2 g	15.3 g
Salz	0.56 g	3.85 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

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



Gemüse schneiden

Süsskartoffel schälen und in ca. 2 cm Würfel schneiden.

Zucchini in ca. 1 cm Scheiben schneiden.

Spitzpeperoni 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.

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



Currypaste zufügen

Tikka-Masala-Paste (Achtung: scharf!) zugeben und ca. 1 Min. unter Rühren weiterbraten, bis alles fein duftet.

Mit **Kokosmilch** und der Hälfte [gesamten] **gehackten Tomaten** ablöschen und 10 – 15 Min. abgedeckt einköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz*** und 1 Prise **Zucker*** abschmecken.



Fladenbrot braten

Jedes **Fladenbrot** vierteln.

In einer zweiten grossen Bratpfanne 2 EL [4 EL] **pflanzliche Margarine*** erhitzen.

Fladenbrotstücke darin 1 – 2 Min. pro Seite erwärmen. Mit **Salz*** würzen.



Curry verfeinern

Zitrone in 4 Spalten schneiden.

Curry mit ca. 1 TL [2 TL] **Zitronensaft** und eventuell mehr **Salz*** abschmecken.



Anrichten

Tikka-Curry auf Schüsseln verteilen. Nach Belieben mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und zusammen mit dem **Fladenbrot** und restlichen **Zitronenspalten** 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!

