



# INDISCHES SÜSSKARTOFFEL-CURRY

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, Peperoncini, Tomaten und Zwiebeln sorgen für den einzigartigen Geschmack.



Süßkartoffel



Zucchini



rote Peperoni



rote Zwiebel



Tikka-Masala-Paste



stückige Tomaten



Kokosmilch



Naan-Brot



Petersilie



Zitrone



Erdnüsse

30 Minuten Stufe 2

Neuentdeckung Zeit sparen

veggie

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 **Ballaststoffe** auch wohlig satt macht! Das leckere Naan-Brot macht die Indienreise komplett.

Perfekt geeignet ist dieses Gericht übrigens auch bei etwas tristerem Wetter. Guten Appetit!



Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1** grosse **Bratpfanne** (mit **Deckel**) und **1** **Backblech** mit **Backpapier**.



## 1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

**Süsskartoffel** schälen und in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Rote **Peperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in dünne Spalten schneiden. **Rote Zwiebel** abziehen und fein hacken.



## 4 NAAN-BROT AUFBACKEN

**Naan-Brot** auf ein mit **Backpapier** belegtes **Backblech** geben und auf der mittleren Schiene im **Backofen** ca. 5 Min. aufbacken.

**Petersilienblätter** abzupfen und grob hacken.



## 2 GEMÜSE BRATEN

In einer grossen **Bratpfanne** **Öl\*** erhitzen.

Gehackte **Zwiebel** darin ca. 2 Min. glasig dünsten.

**Süsskartoffelwürfel** zugeben und 2 – 3 Min. scharf anbraten.

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



## 5 CURRY VERFEINERN

**Zitrone** halbieren.

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



## 3 PASTE ZUFÜGEN

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

Mit **stückigen Tomaten** und **Kokosmilch** ablöschen und 10 – 15 Min. abgedeckt einköcheln lassen.

Mit **Salz\*** und 1 Prise **Zucker\*** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Süsskartoffel-Curry** auf Schüsseln verteilen.

Nach Belieben mit gehackter **Petersilie** und **Erdnüssen** bestreuen und mit dem **Naan-Brot** geniessen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Süsskartoffel	1 x	450 g	2 x	450 g
Zucchini	1 x	220 g	2 x	220 g
rote Peperoni	1 x	180 g	2 x	180 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Tikka-Masala-Paste	1 x	40 g	2 x	40 g
stückige Tomaten (Pkg.)	0.5 x	390 g	1 x	390 g
Kokosmilch	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Naan-Brot 1)	1 x	200 g	1 x	400 g
Petersilie	1 x	10 g	1 x	10 g
Zitrone	0.5 x	90 g	1 x	90 g
Erdnüsse 9)	1 x	10 g	1 x	10 g
Öl* für Schritt 2		½ EL		1 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	nach Geschmack			

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].  
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	484 kJ/116 kcal	4.094 kJ/979 kcal
Fett	5 g	39 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	24 g
Kohlenhydrate	15 g	130 g
- davon Zucker	4 g	32 g
Eiweiss	3 g	22 g
Ballaststoffe	2 g	14 g
Salz	1 g	5 g

## ALLERGENE

1) Weizen 9) Erdnüsse

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

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

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:  
 +41 43 508 72 70 | [kundenservice@hellofresh.ch](mailto:kundenservice@hellofresh.ch)

# En Guete!





# INDIAN SWEET POTATO CURRY

with courgette, tikka masala paste and naan bread



## HELLO TIKKA MASALA PASTE

*In a flash, this spicy paste brings the variety of India to your plate. Garlic, ginger, coriander, red chilli, tomatoes and onions ensure its unique taste.*



Sweet potato



Courgettes



Red pepper



Red onions



Tikka masala paste



Broken tomatoes



Coconut milk



Naan bread



Parsley



Lemon



Peanuts

30 minutes

Level 2

A new discovery

Save time

Veggie

Today we're taking you on a journey to the colourful, cheerful cuisine of India! A lot of sweet potatoes, courgette and the spicy tikka massala paste typical of India make this curry a very special culinary taste excursion, while it also fills you up nicely and gives you plenty of **dietary fibre**! Tasty naan bread rounds off our trip to India.

By the way, this dish is also perfect for somewhat gloomy weather. Bon appetit!



Wash **vegetables** and **herbs** and pat the **meat** dry with kitchen roll.

You will also need: **1 large frying pan** (with lid) and **1 baking tray** with **baking paper**.



### 1 CHOP VEGETABLES

Heat the **oven** to **220 °C** top/bottom heat (**200 °C** fan oven).

Peel the **sweet potato** and chop into approx. 2 cm cubes.

Remove the ends of the **courgette** and cut the **courgette** into slices approx. 1 cm thick.

Halve **red pepper**, remove core and cut **pepper halves** into thin wedges.

Peel and finely chop the **red onion**.



### 2 FRY VEGETABLES

Heat **oil\*** in a large frying pan.

Sauté **chopped onions** for approx. 2 min.

Add **sweet potato** cubes and sauté for 2-3 min. on high heat.

Add **courgette** slices and **pepper wedges** and fry for a further 2-3 min.



### 3 ADD PASTE

Add **tikka masala paste** and stir-fry for approx. 1 min. more until everything smells good.

Deglaze with **broken tomatoes** and **coconut milk**, cover, and simmer for 10-15 min.

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



### 4 BAKE THE NAAN BREAD

Put **naan bread** on a baking tray lined with baking paper and bake on the middle shelf of the oven for approx 5 min.

Pluck the **parsley leaves** and chop roughly.



### 5 REFINE CURRY

Halve **lemon**.

Season **curry** with a little **lemon juice** and optionally **salt\***.



### 6 ARRANGE

Apportion sweet **potato curry** into bowls.

Sprinkle with **chopped parsley** according to taste and enjoy with **naan bread**.

SERVES 2 | 4

# INGREDIENTS

	2P		4P	
Sweet potato	1 x	450 g	2 x	450 g
Courgettes	1 x	220 g	2 x	220 g
Red pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Red onions	1 x	80 g	2 x	80 g
Tikka masala paste	1 x	40 g	2 x	40 g
Chunky tomatoes (pack) ☉	0,5 x	390 g	1 x	390 g
Coconut milk	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Naan bread 1)	1 x	200 g	1 x	400 g
Parsley	1 x	10 g	1 x	10 g
Lemon ☉	0,5 x	90 g	1 x	90 g
Peanuts 9)	1 x	10 g	1 x	10 g
Oil* for step 2		½ tbsp.		1 tbsp.
Salt*, pepper*, sugar*	According to taste			

\* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

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

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	484 kJ/116 kcal	4.094 kJ/979 kcal
Fat	5 g	39 g
- incl. saturated fats	3 g	24 g
Carbohydrate	15 g	130 g
- incl. sugar	4 g	32 g
Protein	3 g	22 g
Dietary fibre	2 g	14 g
Salt	1 g	5 g

#### ALLERGENS

1) Wheat 9) Peanuts

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

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).



We love feedback! Call us or write to us:

+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appetit!





# CURRY À LA PATATE DOUCE

avec de la courgette, de la pâte tikka masala et du pain naan



## HELLO PÂTE TIKKA MASALA

Cette pâte épicée apporte toute la diversité des saveurs de l'Inde dans votre assiette. L'ail, le gingembre, la coriandre, le piment rouge, les tomates et les oignons rendent cette pâte savoureuse.



Patate douce



Courgette



Poivron rouge



Oignon rouge



Pâte tikka masala



Morceaux de tomates



Lait de coco



Pain naan



Persil



Citron



Cacahuètes

30 minutes

Niveau 2

Redécouverte

Gain de temps

Veggie

Aujourd'hui, nous vous proposons un voyage coloré et joyeux dans la cuisine indienne ! De la patate douce, de la courgette et de la pâte tikka masala épicée typiquement indienne font de ce curry un voyage culinaire unique, riche en **fibres** et bien nourrissant ! Le délicieux pain naan complète le voyage en Inde.

Ce plat est très agréable quand le temps est plutôt maussade. Bon appétit !



Laver les **légumes** et les **fines herbes** et essuyer la viande avec de l'essuie-tout.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 grande poêle** (avec **couvercle**), **1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé**.



## 1 COUPER LES LÉGUMES

Préchauffer le four à **220 °C** (chaleur tournante **200 °C**).

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

Retirer les extrémités des courgettes et couper celles-ci en **tranches d'environ 1 cm** d'épaisseur.

Couper le **poivron rouge** en deux, enlever les gaines et couper en fines tranches.

Peler l'**oignon rouge** et le hacher finement.



## 4 RÉCHAUFFER LE PAIN NAAN

Placer les **pains naan** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner env. 5 min à mi-hauteur.

Arracher les **feuilles de persil** et les hacher grossièrement.



## 2 FAIRE REVENIR LES LÉGUMES

Dans une grande poêle, faire chauffer de l'**huile\***.

Faire revenir l'**oignon** haché dedans env. 2 min.

Ajouter les dés de **patate douce** et saisir à feu vif 2 à 3 min.

Ajouter les tranches de **courgette** et de **poivron rouge** et faire revenir encore 2 à 3 min.



## 5 AFFINER LE CURRY

Couper le **citron** en deux.

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



## 3 AJOUTER LA PÂTE

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 **morceaux de tomates** et le **lait de coco**, couvrir et laisser mijoter 10 à 15 min.

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



## 6 DRESSER

Servir le **curry** à la **patate douce** dans des bols.

Selon les goûts, **parsemer de persil** haché et savourer avec du **pain naan**.

# 2 | 4 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Patate douce	1 x	450 g	2 x	450 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Poivron rouge	1 x	180 g	2 x	180 g
Oignon rouge	1 x	80 g	2 x	80 g
Pâte tikka masala	1 x	40 g	2 x	40 g
Boîte de tomates en morceaux ☺	0,5 x	390 g	1 x	390 g
Lait de coco	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Pain naan 1)	1 x	200 g	1 x	400 g
Persil	1 x	10 g	1 x	10 g
Citron ☺	0,5 x	90 g	1 x	90 g
Cacahuètes 9)	1 x	10 g	1 x	10 g
Huile* pour l'étape 2		½ cs		1 cs
Sel*, poivre*, sucre*	selon les goûts			

\* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

☺ Tenez 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	484 kJ/116 kcal	4 094 kJ/979 kcal
Graisse	5 g	39 g
- dont acides gras saturés	3 g	24 g
Glucides	15 g	130 g
- dont sucre	4 g	32 g
Protéines	3 g	22 g
Fibres	2 g	14 g
Sel	1 g	5 g

### ALLERGÈNES

1) blé 9) cacahuètes

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

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :  
+41 43 508 72 70 | [kundenservice@hellofresh.ch](mailto:kundenservice@hellofresh.ch)

# Bon appétit !