



INDISCHES SÜSSKARTOFFEL-TIKKA-CURRY

mit Spinat, Kokosmilch und Chapati



HELLO KOKOSMILCH

Der Fettgehalt von Kokosmilch ist deutlich niedriger als von Sahne oder Crème fraîche und im Gegensatz zu diesen enthält Kokosmilch kein Cholesterin.



Babypinac



rote Zwiebel



Kokosmilch



Tikka-Masala-Paste



Chapati Brot



stückige Tomaten



Süßkartoffel



Joghurt

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

Wascht Eure Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du ausserdem **1 Backblech** mit **Backpapier** und **1 grosse Bratpfanne**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

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

Süsskartoffel schälen und in 2 cm grosse Würfel schneiden.

Rote Zwiebel abziehen und achteln.



2 GEMÜSE BRATEN

In einer grossen **Bratpfanne** 1 EL [2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erhitzen. **Zwiebelspalten** darin ca. 1 Min. scharf anbraten.

Süsskartoffelwürfel zugeben und 2 – 3 Min. anbraten.



3 GEMÜSE ABLÖSCHEN

Tikka-Paste zufügen und ca. 1 Min. unter Wenden weiterbraten, bis alles fein duftet. Mit stückigen **Tomaten** und **Kokosmilch** ablöschen und 10 – 15 Min. mit Deckel einköcheln lassen. Mit **Salz*** und etwas **Zucker*** abschmecken.

★ **TIPP:** Falls das Curry zu dickflüssig ist, etwas **Wasser*** zufügen.



4 CHAPATI AUFBACKEN

Chapati-Brot auf einem mit **Backpapier** belegten **Backblech** ca. 2 Min. auf der mittleren Schiene im **Backofen** aufbacken.



5 CURRY FERTIGSTELLEN

Curry vom **Herd** nehmen, **Babyspinat** einrühren und zusammenfallen lassen (eventuell **Deckel** nochmal aufsetzen), nach Geschmack eventuell mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



6 ANRICHTEN

Süsskartoffelcurry auf **Schüsseln** verteilen. Zusammen mit **Joghurt** und **Chapati-Brot** geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Babyspinat	1 x	75 g	1 x	150 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Kokosmilch	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Tikka-Masala-Paste 10)	1 x	40 g	2 x	40 g
Chapati Brot 1)	2 x	75 g	4 x	75 g
stückige Tomaten	1 x	390 g	2 x	390 g
Süsskartoffel	1 x	675 g	2 x	675 g
Joghurt 5)	1 x	100 g	2 x	200 g
Öl* für Schritt 2		1 EL		2 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	460 kJ/110 kcal	4035 kJ/965 kcal
Fett	3.88 g	34.00 g
– davon ges. Fettsäuren	2.72 g	23.88 g
Kohlenhydrate	15.95 g	139.84 g
– davon Zucker	4.27 g	37.41 g
Eiweiss	2.22 g	19.46 g
Salz	0.55 g	4.86 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 10) Sojabohnen

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



INDIAN SWEET POTATO TIKKA CURRY

with spinach, coconut milk and chapati



HELLO COCONUT MILK

The fat content of coconut milk is significantly lower than that of cream or crème fraîche and, in contrast to these, coconut milk contains no cholesterol.



Baby spinach



Red onion



Coconut milk



Tikka masala paste



Chapati bread



Chunky tomatoes



Sweet potato



Yoghurt

30 - 40 minutes (depending on number of persons)

Level 2

Veggie

Wash your hands thoroughly with soap for at least 20 seconds before cooking.
Wash the **vegetables** and **herbs**.
You will also need: **1 baking tray** with **baking paper** and **1 large frying pan**.



1 CHOP VEGETABLES

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

Peel **sweet potatoes** and cut them into 2 cm cubes.

Peel **red onion** and cut into eighths.



2 FRY VEGETABLES

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.]

oil* on high heat in a large frying pan. Sauté the **onion wedges** on high heat for approx. 1 min.

Add **sweet potato** cubes and fry for 2-3 min.



3 DEGLAZE VEGETABLES

Add **tikka 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 little **sugar***.

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



4 CRISP UP THE CHAPATI

Bake chapati bread on a baking tray lined with baking paper for approx. 2 min. on the middle shelf of the oven.



5 FINISH CURRY

Remove **curry** from stove, stir in **baby spinach** and let it break down (put the lid back on if necessary), and season with a little **salt*** and **pepper*** according to taste.



6 SERVE

Apportion **sweet potato curry** into bowls. Enjoy with **yoghurt** and **chapati bread**.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Baby spinach	1 x	75 g	1 x	150 g
Red onions	1 x	80 g	2 x	80 g
Coconut milk	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Tikka masala paste 10)	1 x	40 g	2 x	40 g
Chapati bread 1)	2 x	75 g	4 x	75 g
Chunky tomatoes	1 x	390 g	2 x	390 g
Sweet potato	1 x	675 g	2 x	675 g
Yoghurt 5)	1 x	100 g	2 x	200 g
Oil* for step 2		1 tbsp.		2 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	460 kJ/110 kcal	4.035 kJ / 965 kcal
Fat	3.88 g	34.00 g
- incl. saturated fats	2.72 g	23.88 g
Carbohydrate	15.95 g	139.84 g
- incl. sugar	4.27 g	37.41 g
Protein	2.22 g	19.46 g
Salt	0.55 g	4.86 g

ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 5) Milk 10) Soya beans

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



CURRY TIKKA INDIEN DE PATATE DOUCE

aux épinards, au lait de coco et Chapati



HELLO LAIT DE COCO

La teneur en graisse du lait de coco est bien plus réduite que celle de la crème fraîche ou de la crème et, contrairement à elles, il ne contient pas de cholestérol.



Pousses d'épinards



Oignon rouge



Lait de coco



Pâte tikka masala



Pain Chapati



Tomates en morceaux



Patate douce



Yogourt

30 à 40 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 2

Veggie

C'EST PARTI

Se laver soigneusement les mains avec du savon pendant au moins 20 secondes avant de cuisiner.

Laver les **légumes** et les **fines herbes**.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé** et **1 grande poêle**.



1 COUPER LES LÉGUMES

Préchauffer le four à **200 °C** (chaleur tournante **180 °C**).

Éplucher la **patate douce** et la couper en dés de 2 cm.

Peler l'**oignon rouge** et le couper en huit.



2 FAIRE REVENIR LES LÉGUMES

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** à feu vif. Y faire revenir l'**oignon** env. 1 min. à feu vif.

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



3 DÉGLACER LES LÉGUMES

Ajouter la **pâte tikka** et laisser mijoter env. 1 min. en remuant régulièrement jusqu'à ce qu'un parfum agréable se dégage.

Déglacer avec les **tomates en morceaux** et le **lait de coco** ; laisser mijoter sous couvercle 10 à 15 min. Assaisonner avec du **sel*** et un peu de **sucre***.

★**ASTUCE:** si le curry est trop épais, ajouter un peu d'eau*.



4 FAIRE CUIRE LE CHAPATI

Enfourner à mi-hauteur le **pain Chapati** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé env. 2 min.



5 TERMINER LE CURRY

Retirer le **curry** du feu, ajouter les **épinards** et laisser fondre (remettre le couvercle si nécessaire), assaisonner éventuellement avec un peu de **sel*** et de **poivre***.



6 DRESSER

Dresser le **curry de patate douce** dans les bols. Déguster avec le **yogourt** et le **pain Chapati**.

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Pousses d'épinards	1 x	75 g	1 x	150 g
Oignon rouge	1 x	80 g	2 x	80 g
Lait de coco	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Pâte tikka masala 10)	1 x	40 g	2 x	40 g
Pain Chapati 1)	2 x	75 g	4 x	75 g
Tomates en morceaux	1 x	390 g	2 x	390 g
Patate douce	1 x	675 g	2 x	675 g
Yogourt 5)	1 x	100 g	2 x	200 g
Huile* pour l'étape 2		1 cs		2 cs
Sel*, poivre*, sucre*	selon les goûts			

* Ingrédients à avoir chez soi.

🍷 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	460 kJ/110 kcal	4035 kJ/965 kcal
Graisse	3.88 g	34.00 g
- dont acides gras saturés	2.72 g	23.88 g
Glucides	15.95 g	139.84 g
- dont sucre	4.27 g	37.41 g
Protéines	2.22 g	19.46 g
Sel	0.55 g	4.86 g

ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 5) lait 10) soja

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