

# Tikka-Masala-Curry mit Süsskartoffel

## Zucchini und Spitzpeperoni, dazu Fladenbrot

Vegan 30 – 40 Minuten • 827 kcal • Tag 5 kochen



-  Libanesisches Fladenbrot
-  Süßkartoffel
-  Zucchini
-  rote Spitzpeperoni
-  Frühlingszwiebel
-  Zitrone, vegan
-  stückige Tomaten
-  Kokosmilch
-  Tikka Masala-Paste

# Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

2 grosse Bratpfanne

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Libanesisches Fladenbrot (15)	0.5 x 240 g**	1 x 240 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	42.5 g
- davon ges. Fettsäuren	3.3 g	23.1 g
Kohlenhydrate	13.3 g	91.9 g
- davon Zucker	3.3 g	23 g
Eiweiss	2.2 g	15.1 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 **15** Weizen

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



## 1 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.



## 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.

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



## 3 Currypaste zufügen

**Tikka-Masala-Paste (Achtung: scharf!)** zufügen 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.



## 4 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.



## 5 Curry verfeinern

**Zitrone** in 4 Spalten schneiden.

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



## 6 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!



# Tikka masala with sweet potato

courgette and pointed pepper, served with flatbread

Vegan 30–40 minutes • 827 kcal • Cook on day 5



Lebanese flatbread



Sweet potato



Courgette



Red pointed peppers



Spring onion



Unwaxed lemon



Chopped tomatoes



Coconut milk



Tikka masala paste



- 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

2 large frying pan

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Lebanese flatbread <b>15)</b>	0.5 x	240 g**	1 x	240 g
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	15–35 g	2 x	15–35 g
Unwaxed lemon	1 x	90 g**	1 x	90 g
Chopped tomatoes	0.5 x	390 g**	1 x	390 g
Coconut milk	1 x	250 ml	2 x	250 ml
Tikka masala paste <b>11)</b>	1 x	50 g	1.5 x	50 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	502 kJ/120 kcal	3461 kJ/827 kcal
Fat	6.2 g	42.5 g
– of which saturated fats	3.3 g	23.1 g
Carbohydrate	13.3 g	91.9 g
– of which sugar	3.3 g	23 g
Protein	2.2 g	15.1 g
Salt	0.56 g	3.85 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

Peel the potatoes and cut 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 tikka masala paste (warning: spicy!) and stir-fry for approx. 1 min. until everything 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 Fry the flatbread

Jedes Fladenbrot vierteln.

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



## 5 Refine the curry

Cut the lemon into 4 wedges.

Season curry with 1 tsp. [2 tsp.] vinegar\* and more salt\* if required.



## 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Curry tikka masala aux patates douces

Courgettes et poivrons longs, accompagnés de pain pita

Végétalien 30 – 40 minutes • 827 kcal • Cuisiner au 5e jour



Pain pita libanais



Patate douce



Courgettes



Poivron long rouge



Oignon de printemps



Citron, non ciré



Tomates en morceaux



Lait de coco



Pâte tikka masala



- 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

2 grande poêle

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pain pita libanais <b>15)</b>	0,5 x 240 g**	1 x 240 g
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 15-35 g	2 x 15-35 g
Citron, non ciré	1 x 90 g**	1 x 90 g
Tomates en morceaux	0,5 x 390 g**	1 x 390 g
Lait de coco	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Pâte tikka masala <b>11)</b>	1 x 50 g	1,5 x 50 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	502 kJ/ 120 kcal	3461 kJ/ 827 kcal
Lipides	6,2 g	42,5 g
- dont acides gras saturés	3,3 g	23,1 g
Glucides	13,3 g	91,9 g
- dont sucre	3,3 g	23 g
Protéines	2,2 g	15,1 g
Sel	0,56 g	3,85 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 !)



### 1 Couper les légumes

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 long 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.



### 2 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.



### 3 Ajouter la pâte de curry

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

Déglacer avec le lait de coco et la moitié [la totalité] des tomates en morceaux 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\*.



### 4 Réchauffer le pain pita

Couper chaque tranche de pain pita en 4.

Dans une deuxième 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\*.



### 5 Finir le curry

Couper le citron en 4.

Assaisonner le curry avec environ 1 cc [2 cc] de jus de citron et éventuellement davantage de sel\*.



### 6 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 et le reste des morceaux de citron.

**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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

