

Indisches Süsskartoffel-Tikka-Curry mit Spinat, Kokosmilch und Fladenbrot

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 1049 kcal • Tag 5 kochen

17



Babyspinat



rote Zwiebel



Kokosmilch



Tikka Masala-Paste



Libanesisches Fladenbrot



stückige Tomaten



Süßkartoffeln



Joghurt



Gewürzmischung
„Hello Curry“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten

Öl*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*, Butter*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier und 1 grossen Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Babyspinat	1 x	50 g	1 x	100 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Kokosmilch	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Tikka Masala-Paste	0.8 x	50 g**	2 x	50 g**
Libanesisches Fladenbrot (15)	4 x	60 g	8 x	60 g
stückige Tomaten	1 x	390 g	2 x	390 g
Süsskartoffeln	1 x	600 g	2 x	600 g
Joghurt (7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x	2 g	1 x	6 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. 840 g)
Brennwert	523 kJ/ 125 kcal	4390 kJ/ 1049 kcal
Fett	3,67 g	30,85 g
- davon ges. Fettsäuren	2,31 g	19,40 g
Kohlenhydrate	19,63 g	164,89 g
- davon Zucker	3,48 g	29,25 g
Eiweiss	2,71 g	22,74 g
Salz	0,339 g	2,849 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: 7) Milch (einschließlich Laktose) 15) Weizen

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



Gemüse schneiden

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

Süsskartoffel schälen und in 2 cm grosse Würfel schneiden.

Rote Zwiebel abziehen und achtern.



Gemüse braten

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erhitzen.

Zwiebelspalten darin ca. 1 Min. scharf anbraten.

Süsskartoffelwürfel zugeben und 2 – 3 Min. anbraten.



Gemüse ablöschen

40 g [80 g] **Tikka-Paste** zufügen und ca. 1 Min. unter Wenden weiterbraten, bis alles fein duftet.

Mit stückigen **Tomaten**, **Kokosmilch**, **Gewürzmischung „Hello Curry“** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** ablöschen und 15 – 20 Min. einköcheln lassen.

Regelmässig umrühren. Mit **Salz*** und etwas **Zucker*** abschmecken.

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



Brot aufbacken

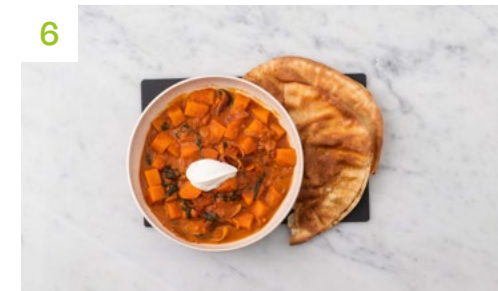
Fladenbrot mit **Wasser** leicht anfeuchten, mit 1 EL [2 EL] **Butter*** bestreichen und leicht **salzen***.

Fladenbrot auf einem mit Backpapier belegten Backblech 1 – 2 Min. im Backofen aufbacken.



Curry fertigstellen

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



Anrichten

Süsskartoffelcurry auf Schüsseln verteilen. Zusammen mit **Joghurt** und **Fladenbrot** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Indian sweet potato tikka curry with spinach, coconut milk and flatbread

Vegetarian 30-40 minutes • 1.049 kcal • Cook on day 5



Baby spinach



Red onion



Coconut milk



Tikka masala paste



Lebanese flatbread



Chopped tomatoes



Sweet potatoes



Yoghurt



Spice mix
"Hello Curry"



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basic ingredients

Oil*, sugar*, salt*, pepper*, butter*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper and 1 large pot with lid.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Baby spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Coconut milk	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Tikka masala paste	0.8 x	50 g**	2 x	50 g**
Lebanese flatbread (15)	4 x	60 g	8 x	60 g
Chopped tomatoes	1 x	390 g	2 x	390 g
Sweet potatoes	1 x	600 g	2 x	600 g
Yoghurt (7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Spice mix "Hello Curry"	1 x	2 g	1 x	6 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. 310 g)
Calories	523 kJ/ 125 kcal	4.390 kJ/ 1.049 kcal
Fat	3.67 g	30.85 g
- incl. saturated fats	2.31 g	19.40 g
Carbohydrate	19.63 g	164.89 g
- incl. sugar	3.48 g	29.25 g
Protein	2.71 g	22.74 g
Salt	0.339 g	2.849 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: 7) Milk (including lactose) 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 sweet potatoes and cut them into 2 cm cubes.

Peel red onion and cut into eighths.



2 Fry the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large pot on a high heat.

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 40 g [80 g] tikka **paste** and stir-fry for approx. 1 min. more until everything smells good.

Add chopped tomatoes, coconut milk, "**Hello Curry**" spice mix and 50 ml [100 ml] water* and simmer for 15-20 min.

Stir frequently. Season with salt* and a little sugar*.

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



4 Crisp up bread

Slightly moisten the flatbread with water, spread 1 tbsp. [2 tbsp.] **butter*** over it and season lightly with salt*.

Place the flatbread on a baking tray lined with baking paper and bake in the oven for 1-2 min.



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 together with the yoghurt and 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 indien de patate douce aux épinards, au lait de coco et avec du pain pita

Végétarien 30 – 40 minutes • 1.049 kcal • Cuisiner au 5e jour

17



Pousses d'épinards



Oignon rouge



Lait de coco



Pâte Tikka Masala



Pain pita libanais



Tomates en morceaux



Patates douces



Yogourt



Mélange d'épices
« Hello Curry »



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

C'est parti

Laver les légumes.

Ingrédients de base

Huile*, sucre*, sel*, poivre*, beurre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et 1 grande casserole avec couvercle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Pâte tikka masala	0.8 x 50 g**	2 x 50 g**
Pain pita libanais 15)	4 x 60 g	8 x 60 g
Tomates en morceaux	1 x 390 g	2 x 390 g
Patates douces	1 x 600 g	2 x 600 g
Yogourt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Mélange d'épices « Hello Curry »	1 x 2 g	1 x 6 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. 840 g)
Valeur calorique	523 kJ/ 125 kcal	4.390 kJ/ 1.049 kcal
Lipides	3.67 g	30.85 g
- dont acides gras saturés	2.31 g	19.40 g
Glucides	19.63 g	164.89 g
- dont sucre	3.48 g	29.25 g
Protéines	2.71 g	22.74 g
Sel	0.339 g	2.849 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 : 7) lait (comprenant du lactose **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 tournante 180 °C).

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

Peler l'oignon rouge et le couper en huit.



Faire revenir les légumes

Chauffer dans une grande casserole 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.



Déglacer les légumes

Ajouter 40 g [80 g] de **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**, le **lait de coco**, le **mélange d'épices « Hello Curry »** et 50 ml [100 ml] d'**eau*** et laisser mijoter 15 à 20 min.

Remuer régulièrement. Assaisonner avec du sel* et un peu de sucre*.

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



Faire chauffer le pain

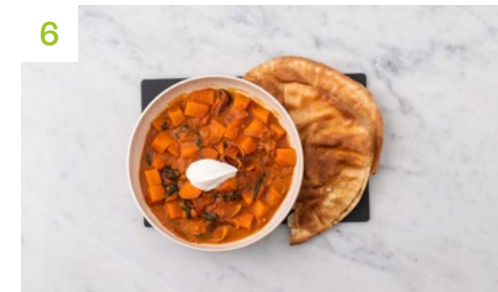
Humidifier légèrement le **pain pita** avec de l'**eau**, le garnir de 1 cs de [2 cs] de **beurre*** et **saler*** légèrement.

Faire cuire les **pains** au four pendant 1 à 2 min sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.



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*.



Dresser

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

