

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

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 886 kcal • Tag 3 kochen

3



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 aus Deiner Küche\*

Öl\*, Zucker\*, Salz\*, Pfeffer\*, Butter\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier und 1 grossen Topf mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Babypinac	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	1 x	50 g	2 x	50 g
Libanesisches Fladenbrot 15)	0.5 x	240 g**	1 x	240 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. 810 g)
Brennwert	458 kJ/ 109 kcal	3709 kJ/ 886 kcal
Fett	3.96 g	32.07 g
– davon ges. Fettsäuren	2.53 g	20.51 g
Kohlenhydrate	15.75 g	127.60 g
– davon Zucker	3.63 g	29.37 g
Eiweiss	2.19 g	17.72 g
Salz	0.330 g	2.676 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

**Süßkartoffel** schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

**Zwiebel** in 2 cm Spalten schneiden.



### Gemüse braten

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Zwiebelspalten** darin 1 Min. scharf anbraten.

**Süßkartoffelwürfel** zugeben und 2 – 3 Min. mitbraten.



### Gemüse ablöschen

**Tikka-Masala-Paste** hinzufügen und 1 Min. unter Rühren weiterbraten.

Mit stückigen **Tomaten**, **Kokosmilch**, „Hello Curry“ und 50 ml [100 ml] **Wasser\*** ablöschen und 15 – 20 Min. einköcheln lassen, bis die **Süßkartoffeln** gar sind.

Dabei regelmässig umrühren.

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

**Tipp:** Falls das Curry zu dickflüssig ist, füge etwas **Wasser\*** hinzu.



### Fladenbrot rösten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Butter\*** erhitzen.

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



### Curry fertigstellen

**Curry** vom Herd nehmen, **Babypinac** einrühren und zusammenfallen lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



### Anrichten

**Süßkartoffelcurry** auf tiefe Teller verteilen.

Zusammen mit **Joghurt** und **Fladenbrot** servieren.

### En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





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

Vegetarian 30-40 minutes • 886 kcal • Cook on day 3

3



Baby spinach



Red onion



Coconut milk



Tikka masala paste



Lebanese flatbread



Chopped tomatoes



Sweet potatoes



Yoghurt



"Hello Curry" spice mix



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



# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Oil\*, sugar\*, salt\*, pepper\*, butter\*, water\*

## 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	1 x	50 g	2 x	50 g
Lebanese flatbread <b>15)</b>	0.5 x	240 g**	1 x	240 g
Chopped tomatoes	1 x	390 g	2 x	390 g
Sweet potatoes	1 x	600 g	2 x	600 g
Yoghurt <b>7)</b>	1 x	75 g	2 x	75 g
"Hello Curry" spice mix	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. 810 g)
Calories	458 kJ/ 109 kcal	3709 kJ/ 886 kcal
Fat	3.96 g	32.07 g
– of which saturated fats	2.53 g	20.51 g
Carbohydrate	15.75 g	127.60 g
– of which sugar	3.63 g	29.37 g
Protein	2.19 g	17.72 g
Salt	0.330 g	2.676 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

Peel the sweet potato and cut into 2 cm cubes.

Cut the onion into 2 cm wedges.



## 2 Fry the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large pot.

Sauté the onion wedges on high heat for about 1 min.

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



## 3 Deglaze the vegetables

Add the tikka masala paste and sauté for another 1 min. while stirring.

Deglaze with the chopped tomatoes, coconut milk, "Hello Curry" and 50 ml [100 ml] water\* and simmer for 15-20 min. until the sweet potatoes are cooked.

Stir regularly.

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

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



## 4 Toast the flatbread

Heat 1 tsp. [1 tbsp.] butter\* in a large frying pan.

Heat the flatbread in it for 1-2 min. on each side. Season with salt\*.



## 5 Finish the curry

Remove the curry from the heat, stir in the baby spinach and let it wilt down. Season with salt\* and pepper\*.



## 6 Serve

Apportion the curry onto deep plates.

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





# Curry tikka indien de patate douce aux épinards, au lait de coco et avec du pain pita

Végétalien 30 – 40 minutes • 886 kcal • Cuisiner au 3e jour

3



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.

## Basiques dans votre cuisine\*

Huile\*, sucre\*, sel\*, poivre\*, beurre\*, eau\*

## 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	1 x 50 g	2 x 50 g
Pain pita libanais <b>15)</b>	0,5 x 240 g**	1 x 240 g
Tomates en morceaux	1 x 390 g	2 x 390 g
Patates douces	1 x 600 g	2 x 600 g
Yogourt <b>7)</b>	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. 810 g)
Valeur calorique	458 kJ/ 109 kcal	3709 kJ/ 886 kcal
Lipides	3,96 g	32,07 g
- dont acides gras saturés	2,53 g	20,51 g
Glucides	15,75 g	127,60 g
- dont sucre	3,63 g	29,37 g
Protéines	2,19 g	17,72 g
Sel	0,330 g	2,676 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 (comportant 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

Éplucher la patate douce et la couper en dés de 2 cm.  
Couper l'oignon en morceaux de 2 cm.



### Faire revenir les légumes

Dans une grande casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Y faire revenir l'oignon à feu vif. pendant env. 1 min.  
Ajouter les dés de patate douce et saisir 2 à 3 min.



### Déglacer les légumes

Ajouter la pâte Tikka-Masala et faire revenir en remuant pendant encore 1 min.

Déglacer avec les tomates en morceaux, le lait de coco, le mélange d'épices « Hello Curry » et 50 ml [100 ml] d'eau\*, puis laisser mijoter 15 à 20 min.

Mélanger régulièrement.

Assaisonner avec du sel et une pincée de sucre.

Astuce : Si vous trouvez le curry trop épais, ajoutez un peu d'eau\*.



### Faire griller le pain pita

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] de beurre\*.

Y faire dorer le pain pita 1 à 2 min de chaque côté.  
Saler\*.



### Terminer le curry

Retirer le curry du feu, incorporer les pousses d'épinard et laisser réduire. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### Dresser

Dresser le curry de patate douce dans des assiettes creuses.

Servir avec la sauce au 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

