

Tikka-Masala-Curry mit Süsskartoffel Zucchetti und Spitzpeperoni, dazu indisches Fladenbrot

Vegan 30 – 40 Minuten • 2.823 kj/675 kcal • Tag 3 kochen

21



Süßkartoffeln



Zucchini



rote Spitzpeperoni



Frühlingszwiebeln



Tikka Masala-Paste



stückige Tomaten



Kokosmilch



Zitrone



Chapati-Brot



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

Gut, im Haus zu haben

Zucker*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

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

Was Du benötigst

1 Gemüseschäler, 1 grosse Bratpfanne und 1 Backblech mit Backpapier.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Süsskartoffeln	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
Frühlingszwiebeln	1 x 35 g	2 x 35 g
Tikka Masala-Paste	1 x 50 g	2 x 50 g
stückige Tomaten	0.5 x 390 g**	1 x 390 g
Kokosmilch	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
Chapati-Brot 15)	2 x 75 g	4 x 75 g
Zucker*, Öl*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

*Gut im Haus zu haben.

**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. 1.000 g)
Brennwert	433 kJ/104 kcal	2.823 kJ/675 kcal
Fett	3.71 g	24.15 g
- davon ges. Fettsäuren	2.10 g	13.70 g
Kohlenhydrate	14.58 g	95.02 g
- davon Zucker	4.07 g	26.53 g
Eiweiss	2.22 g	14.45 g
Salz	0.512 g	3.337 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 : 15) Weizen.

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



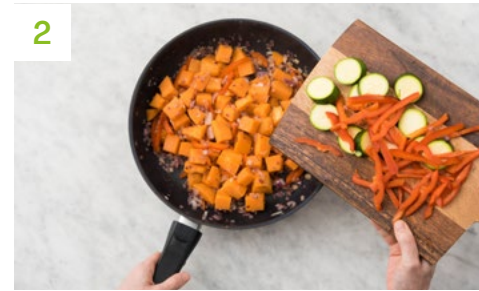
Gemüse schneiden

Süsskartoffel schälen und in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in dünne Spalten schneiden.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.



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.



Currypaste zufügen

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

Mit **gehackten Tomaten** und **Kokosmilch** ablöschen und 10 – 15 Min. abgedeckt einköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz*** und 1 Prise **Zucker*** abschmecken.



Chapati aufbacken

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



Curry verfeinern

Zitrone heiss abwaschen und in 4 Spalten schneiden.

Curry mit **Zitronensaft** und eventuell mehr **Salz*** abschmecken.

Tipp: Wir empfehlen ca. 1 TL [2 TL] Zitronensaft.



Anrichten

Tikka-Curry auf Schüsseln verteilen.

Nach Belieben mit grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und zusammen mit einem Stück **Chapati** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Tikka masala curry with sweet potato, courgette and pointed pepper, served with Indian pita bread

Vegan 30-40 minutes • 2.823 kj/675 kcal • Cook on day 3



Sweet potatoes



Courgette



Red pointed peppers



Spring onions



Tikka masala paste



Chopped tomatoes



Coconut milk



Lemon



Chapati bread



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

Good to have at hand

Sugar*, oil*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the fruit and vegetables.

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

What you need

1 vegetable peeler, 1 large frying pan and 1 baking tray with baking paper.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Sweet potatoes	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 onions	1 x	35 g	2 x	35 g
Tikka masala paste	1 x	50 g	2 x	50 g
Chopped tomatoes	0.5 x	390 g**	1 x	390 g
Coconut milk	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Lemon	1 x	90 g**	1 x	90 g
Chapati bread (15)	2 x	75 g	4 x	75 g
Sugar*, oil*	Amounts specified in text			
Salt*, pepper*	According to taste			

*Good to have at hand.

**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. 1.000 g)
Calories	433 kJ/104 kcal	2.823 kJ/675 kcal
Fat	3.71 g	24.15 g
- incl. saturated fats	2.10 g	13.70 g
Carbohydrate	14.58 g	95.02 g
- incl. sugar	4.07 g	26.53 g
Protein	2.22 g	14.45 g
Salt	0.512 g	3.337 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: 15) Wheat.

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



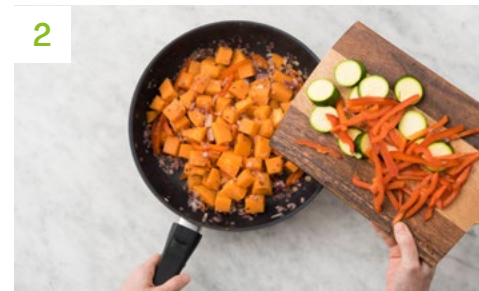
Chop the vegetables

Peel the sweet potatoes and cut into approx. 2 cm cubes.

Cut off the ends of the courgette and cut courgette into slices approx. 1 cm thick.

Cut the pepper in half, remove the core, and cut the pepper halves into thin wedges.

Finely slice the white and green parts of the spring onions and keep separate.



Fry vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Sauté white spring onion rings for approx. 1 min. until glazed. Add sweet potato cubes and fry on high heat for 2-3 min.

Add courgette slices and pepper wedges and fry for 2-3 min. more.



Add curry paste

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

Deglaze with chopped tomatoes and coconut milk, then cover and simmer for 10-15 min. until the vegetables are soft. Season with salt* and a pinch of sugar*.



Crisp up the chapati

Put chapati on a baking tray lined with baking paper and bake on the middle shelf of the oven for approx 2 min.



Refine curry

Wash lemon with hot water and cut it into 4 wedges.

Season curry with lemon juice and perhaps a little more salt*.

Tip: We recommend approx. 1 tsp. [2 tsp.] lemon juice.



Serve

Apportion tikka curry into bowls.

Sprinkle with green spring onion rings according to taste, and enjoy with a piece of chapati.

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 masala avec patate douce, courgette et poivron long, servi avec du pain traditionnel indien

Végétalien 30 – 40 minutes • 2.823 kj/675 kcal • Cuisiner au 3e jour

21



Patate douce



Courgette



Poivron long rouge



Oignons de printemps



Pâte tikka masala



Tomates en morceaux



Lait de coco



Citron



Chapati



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Sucre*, huile*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les fruits et les légumes.

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

Ce dont vous avez besoin

1 économe, 1 grande poêle et 1 plaque de cuisson avec du papier sulfurisé.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Patates douces	1 x 300 g	1 x 600 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Pâte tikka masala	1 x 50 g	2 x 50 g
Tomates en morceaux	0.5 x 390 g**	1 x 390 g
Lait de coco	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Citron	1 x 90 g**	1 x 90 g
Pain chapati 15)	2 x 75 g	4 x 75 g
sucre*, huile*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1000 g)
Valeur calorique	433 kJ/104 kcal	2.823 kJ/675 kcal
Lipides	3.71 g	24.15 g
- dont acides gras saturés	2.10 g	13.70 g
Glucides	14.58 g	95.02 g
- dont sucre	4.07 g	26.53 g
Protéines	2.22 g	14.45 g
Sel	0.512 g	3.337 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 :

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



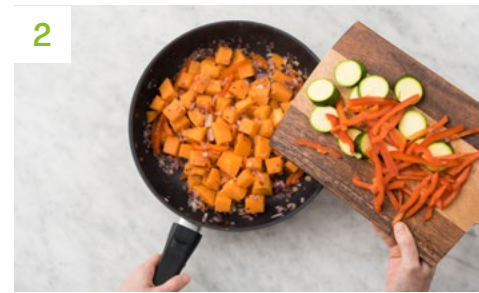
1 Couper les légumes

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

Retirer les extrémités de la courgette et couper en tranches d'env. 1 cm d'épaisseur.

Couper le poivron en deux, enlever les graines et détailler en fines lamelles.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.



2 Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire fondre env. 1 min. les rondelles blanches des oignons de printemps. Ajouter les dés de patate douce et saisir à feu vif 2 à 3 min.

Ajouter les tranches de courgette et de poivron, faire cuire encore 2 à 3 min.



3 Ajouter la pâte de curry

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

Déglacer avec les tomates hachées et le lait de coco et laisser mijoter 10 à 15 min. jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Assaisonner avec du sel* et 1 pincée de sucre*.



4 Faire cuire le pain chapati

Placer les chapatis sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner env. 2 min. à mi-hauteur.



5 Affiner le curry

Laver le citron à l'eau chaude et couper en quartiers.

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

Astuce : nous recommandons de mettre environ 1 cc [2 cc] de jus de citron.



6 Dresser

Répartir le curry tikka dans des bols.

Parsemer de rondelles vertes d'oignons de printemps à volonté et déguster avec un morceau de chapati.

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 !

