

# INDISCHES SÜSSKARTOFFEL-KORMA-CURRY

mit Spinat, Kokosmilch und Naan-Brot



## HELLO KOKOSMILCH

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



Naan-Brot



Kokosmilch



Süßkartoffel



Babyspinat



Korma-Paste



Joghurt



stückige Tomaten



rote Zwiebel



30 Minuten

Stufe 2

Veggie

Zeit sparen

Heute entführen wir Dich wieder einmal in die bunte und aromenreiche Küche Indiens! Süßkartoffel und Spinat sowie die typisch indische, würzige Korma-Paste machen dieses Curry zu einer ganz besonderen kulinarischen Geschmacksreise, die Dich nebenbei mit jeder Menge **Ballaststoffe** auch wohlrig satt macht! Verwöhne Dich und Deine Lieben mit unserem Curry und dem knusprigen Naan-Brot. Lass es Dir schmecken!



Wasche **Obst**, **Gemüse** und **Kräuter** ab. Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



## 1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

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

**Rote Zwiebel** abziehen und achteln.



## 2 GEMÜSE BRATEN

In einer großen Pfanne **Öl\*** bei hoher Hitze erhitzen.

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

**Süßkartoffelwürfel** zugeben und ca. 3 Min. anbraten.



## 3 GEMÜSE ABLÖSCHEN

**Korma-Paste** ☞ (**scharf!**) 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 1 Prise **Zucker\*** abschmecken.

★ **TIPP:** Falls Dir das Curry zu dickflüssig ist, füge etwas Wasser hinzu.



## 4 NAAN AUFBACKEN

**Naan-Brot** auf einem mit Backpapier belegten Backblech ca. 5 Min. auf der mittleren Schiene im Backofen aufbacken.



## 5 CURRY FERTIGSTELLEN

**Curry** vom Herd nehmen, **Babyspinat** einrühren und zusammenfallen lassen (eventuell Deckel noch mal aufsetzen).

Nach Geschmack eventuell mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Süßkartoffelcurry** auf Schüsseln verteilen. Zusammen mit **Joghurt** und **Naan-Brot** genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel <b>US</b>	1	1 (groß)	2
rote Zwiebel <b>NZ</b>	1	2 (klein)	2
Korma-Paste <b>6)</b>	1 EL ☞	1½ EL ☞	2 EL ☞
stückige Tomaten (Packung)	1	1½ ☞	2
Kokosmilch	250 ml	375 ml ☞	500 ml
Naan-Brot <b>1) 15)</b>	2	3	4
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Joghurt (3,5 % Fett) <b>7)</b>	150 g	200 g	300 g
Öl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	489 kJ/117 kcal	4060 kJ/970 kcal
Fett	5 g	41 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	26 g
Kohlenhydrate	16 g	126 g
– davon Zucker	4 g	29 g
Eiweiß	3 g	23 g
Ballaststoffe	2 g	11 g
Salz	1 g	4 g

## ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja 7) Milch 15) kann Spuren von Sesam enthalten

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

## URSPRUNGSLÄNDER

**NZ:** Neuseeland, **US:** Vereinigte Staaten von Amerika

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
**AT** +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

# GUTEN APPETIT!

2018 | KW 24 | 7

HelloFRESH