

# INDISCHES SÜSSKARTOFFEL-KORMA-CURRY

mit Babyspinat, Kokosmilch und Naan-Brot



## HELLO KORMA-PASTE

Das Wort „Korma“ bezeichnet sowohl eine Gewürzmischung für ein mildes Curry als auch die dazugehörige Gartechnik. Gemeint ist nämlich das Schmoren.



Naan-Brot



Frohen Valentinstag!



Kokosmilch



Süßkartoffel



Babyspinat



Korma-Paste



Joghurt



Eiertomaten



rote Zwiebel



30 Minuten Stufe 2

Neuentdeckung Veggie

Zeit sparen

Liebe geht durch den Magen! Zum Valentinstag dieses Jahres entführen wir Dich daher 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 wohligh satt macht! Verwöhne Dich und Deine Lieben mit unserem Curry und dem knusprigen Naan-Brot.





Wasche das **Gemüse** ab. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf** (mit **Deckel**), **Backpapier** und ein **Backblech**.



## 1 GEMÜSE SCHNEIDEN

**Süßkartoffel** schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. **Rote Zwiebel** abziehen und achteln.



## 2 GEMÜSE BRATEN

In einem großen Topf **Öl\*** bei hoher Hitze erhitzen. **Zwiebelspalten** darin ca. 1 Min. scharf anbraten. **Süßkartoffelwürfel** zugeben und 2 – 3 Min. anbraten.



## 3 GEMÜSE ABLÖSCHEN

**Korma-Paste** ☞ (**Achtung: scharf!**) zufügen und ca. 1 Min. unter Wenden weiterbraten, bis alles fein duftet. Mit **Eiertomaten** und **Kokosmilch** ablöschen und abgedeckt 10 – 15 Min. einköcheln lassen. Mit **Salz\*** und **Zucker\*** abschmecken.

★ **TIPP:** Falls das Curry zu dickflüssig ist, gib etwas Wasser dazu.



## 4 NAAN-BROT AUFBACKEN

**Naan-Brot** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und ca. 5 Min. auf der mittleren Schiene im Backofen aufbacken.



## 5 CURRY FERTIGSTELLEN

**Curry** vom Herd nehmen, **Babyspinat** unterheben 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>NI</b>	1	2 (klein)	2
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	2 (klein)	2
Korma-Paste <b>6)</b>	1 EL ☞	1½ EL ☞	2 EL ☞
Eiertomaten (Dose)	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	225 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	493 kJ/118 kcal	4090 kJ/977 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 Sesamsamen enthalten

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

## URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, NI: Nicaragua

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

2018 | KW 07 | 3



# Guten Appetit!