



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 wohlig 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		4P	
Süßkartoffel	1 x	450 g	2 x	450 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Korma-Paste 6)	1 x	50 g	1 x	50 g
stückige Tomaten	1 x	390 g	2 x	390 g
Kokosmilch	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Naan-Brot 1) 15)	1 x	200 g	1 x	400 g
Babyspinat	1 x	100 g	1 x	200 g
Joghurt 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Öl*		½ EL		1 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln).
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
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!)

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

[f](#) [@](#) [▶](#) [p](#) #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

GUTEN APPETIT!

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



1 CHOP VEGETABLES

Preheat the **oven** to **220 °C** top/bottom heat (**200 °C** fan oven).

Peel sweet **potato** and cut it into 2 cm cubes.

Peel **red onion** and cut into eighths.



2 FRY VEGETABLES

Heat **oil** in a large frying pan on high heat.

Sauté the **onion** wedges on high heat for approx. 1 min.

Add sweet **potato** cubes and sauté for approx. 3 min.



3 DEGLAZE VEGETABLES

Add korma **paste** (spicy!) and stir-fry for approx. 1 min. until everything releases its aromas.

Deglaze with **broken tomatoes** and **coconut milk**, cover and simmer for 10-15 min.

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

★ **TIP:** If the curry is too thick for you, add a little water.



4 CRISP NAAN

Bake **naan bread** on a baking tray lined with baking paper for approx. 5 min. on the middle shelf of the oven.



5 FINISH CURRY

Take the **curry** off the stove, stir in the **baby spinach** and let it break down (put the lid on again if necessary).

Season with a little **salt** and **pepper** according to taste.



6 ARRANGE

Apportion sweet **potato curry** into bowls. Enjoy with **yoghurt** and **naan bread**.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Sweet potato	1 x	450 g	2 x	450 g
Red onions	1 x	80 g	2 x	80 g
Korma paste 6)	1 x	50 g	1 x	50 g
Broken tomatoes (package)	1 x	390 g	2 x	390 g
Coconut milk	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Naan bread 1) 15)	1 x	200 g	1 x	400 g
Baby spinach	1 x	100 g	1 x	200 g
Yoghurt (0.1% fat) 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Oil*		½ tbsp.		1 tbsp.
Salt*, pepper*, sugar*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

⦿ Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	489 kJ/117 kcal	4060 kJ/970 kcal
Fat	5 g	41 g
- incl. saturated fats	4 g	26 g
Carbohydrate	16 g	126 g
- incl. sugar	4 g	29 g
Protein	3 g	23 g
Dietary fibre	2 g	11 g
Salt	1 g	4 g

ALLERGENS

1) Wheat 6) Soya 7) Milk 15) May contain traces of sesame seeds

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

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).



#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:

+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

BON APPETIT!



CURRY KORMA INDIEN DE PATATE DOUCE

aux épinards, au lait de coco et au pain naan



HELLO LAIT DE COCO

La teneur en graisse du lait de coco est bien plus réduite que celle de la crème fraîche ou de la crème et, contrairement à elles, il ne contient pas de cholestérol.



Pain naan



Lait de coco



Patate douce



Pousses d'épinards



Pâte korma



Yogourt



Morceaux de tomates



Oignon rouge

30 minutes

Niveau 2

Veggie

Gain de temps

Nous vous offrons aujourd'hui à nouveau un voyage dans les saveurs colorées et aromatiques de l'Inde !

La patate douce et les épinards ainsi que la pâte Korma épicée typique font de ce curry un voyage culinaire unique, riche en **fibres** et bien nourrissant ! Laissez-vous tenter ainsi que vos proches par notre curry et le pain naan croustillant. Régalez-vous !

C'EST PARTI

Laver les **fruits**, les **légumes** et les **fines herbes**. Pour réaliser cette recette, il vous faut **une grande poêle**, du **papier de cuisson** et **une plaque de four**.



1 COUPER LES LÉGUMES

Préchauffer le **four** à **220 °C** (chaleur tournante **200 °C**).

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

Peler l'**oignon rouge** et le couper en huit.



2 FAIRE REVENIR LES LÉGUMES

Dans une grande poêle, fait chauffer à feu vif de l'**huile**.

Y faire revenir l'**oignon** env. 1 min à feu vif.

Ajouter les dés de **patate douce** et les faire revenir env. 3 min.



3 DÉGLACER LES LÉGUMES

Ajouter la **pâte korma** (piquante!) et laisser mijoter env. 1 min en retournant régulièrement jusqu'à ce que les senteurs se dégagent.

Déglacer avec les morceaux de **tomates** et le **lait de coco** et laisser mijoter sous couvercle 10 à 15 min. Assaisonner avec du **sel** et 1 pincée de **sucre**.

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



4 CUIRE LE PAIN NAAN

Enfourner à mi-hauteur le **pain naan** sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson env. 5 min.



5 TERMINER LE CURRY

Retirer le **curry** du feu, incorporer les **pousses d'épinard** et laisser fondre (replacer éventuellement le couvercle).

Selon vos goûts, **saler** et **poivrer** un peu.



6 DRESSER

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

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Patate douce	1 x	450 g	2 x	450 g
Oignon rouge	1 x	80 g	2 x	80 g
Pâte korma 6)	1 x	50 g	1 x	50 g
Morceaux de tomates (1 boîte)	1 x	390 g	2 x	390 g
Lait de coco	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Pain naan 1) 15)	1 x	200 g	1 x	400 g
Pousses d'épinards	1 x	100 g	1 x	200 g
Yogourt (0,1 % de matière grasse) 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Huile*		½ cs		1 cs
Sel*, poivre*, sucre*	selon les goûts			

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

Ⓜ Tenez 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	489 kJ/117 kcal	4060 kJ/970 kcal
Graisse	5 g	41 g
- dont acides gras saturés	4 g	26 g
Glucides	16 g	126 g
- dont sucre	4 g	29 g
Protéines	3 g	23 g
Fibres	2 g	11 g
Sel	1 g	4 g

ALLERGÈNES

1) blé 6) soja 7) lait

15) peut contenir des traces de sésame

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

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

BON APPÉTIT !