

Kürbis-Dal-Püree mit Halloumi

und Spinat-Tomaten-Salat



30-40min



2 Personen

Ein cremiges, fein-würziges Kürbis-Bohnen-Püree wird heute begleitet von knusprigem Halloumi und einem zart-knackigen Spinat-Tomaten-Salat. Ein erfrischender Joghurtdip mit Zitrone und Koriander ist die perfekte Ergänzung.

- 150g Kirschtomaten
- 100g Babyspinat
- 1 Packung Halloumi
- 1x Hokkaidokürbis
- 1 Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 10g frischer Koriander
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Dose weiße Bohnen
- 1 rote Thai-Chilischote
- 10g Tandoori-Gewürzmischung
- 1 Becher Joghurt ⁷

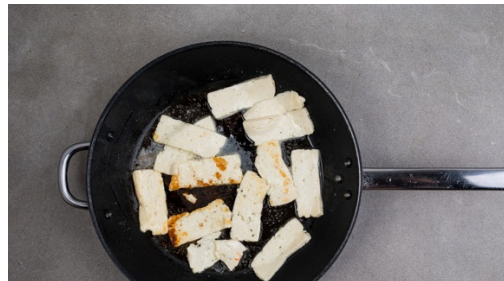
- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

- Backblech und Backpapier
- Backofen
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Stabmixer
- Wasserkocher

Energie 560kcal, Fett 30.9g,
Kohlenhydrate 36.0g, Eiweiß 28.3g



Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kürbiskerne** mit einem Löffel entfernen, dann den **Kürbis** in ca. 2cm große Würfel schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1-2EL Pflanzenöl, Salz und **1TL Gewürzmischung** vermengen. Gleichmäßig auf dem Blech verteilen und ca. 20Min. im Ofen backen.



Die **1/2 des Halloumi** in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden und in einer mittelgroßen Pfanne mit ca. 1-2EL Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 2Min. knusprig-braun anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und warm halten. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann den **restlichen Halloumi** auch noch mitbraten.



In einem Wasserkocher 150ml Wasser zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein hacken. **Zwiebeln, Knoblauch** und **Ingwer** in einem mittleren Topf mit 1EL Pflanzenöl auf mittlerer Stufe ca. 1-2Min. anschwitzen. Ca. **1TL Gewürzmischung** hinzugeben und ca. 1Min. mitrösten.



Den **gebackenen Kürbis** zum **Bohnengemüse** in den Topf geben und alles mit einem Stabmixer cremig pürieren, bei Bedarf etwas Kochwasser hinzugeben. Das **Dal-Püree** mit Salz abschmecken. Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Koriander samt Stängeln** fein hacken.



Die **Chilischote** längs halbieren und entkernen. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und mit den **Chilihälften** in den Topf geben. Mit dem heißen Wasser aufgießen und ca. 5Min. sanft köcheln lassen. Das Kochwasser abgießen, dabei **1 Tasse Kochwasser** auffangen. Die **Chilihälften** aus dem **Bohnengemüse** nehmen und in feine Streifen schneiden.



Den **Joghurt** mit 1-2EL **Zitronensaft**, 1TL **Zitronenschale**, Salz, Pfeffer und ca. **1EL Koriander** mischen. Den **Halloumi** auf dem **Dal-Püree** anrichten und mit dem **restlichen Koriander** garnieren. Den **Spinat-Tomaten-Salat** mit dem **Joghurtdressing** beträufeln und zum **Dal** servieren. Je nach Schärfewunsch kann das **Dal-Püree** noch mit **Chili** verfeinert werden.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(235bfe13ebf007ce2eea9e689707fac7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bbad87fcdf5285698c00ff2227464bf2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f40fcf1439bdf0ff0174e7d9c96d1715_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**