

Kürbis-Dal-Püree mit Halloumi

und Spinat-Tomaten-Salat



30-40min



3-4 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.

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Zitrone
- 200g Babyspinat
- 10g Tandoori-Gewürzmischung
- 20g frischer Koriander
- 1x Hokkaidokürbis
- 1 Packung Halloumi
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen weiße Bohnen
- 2 Zwiebeln
- 250g Kirschtomaten
- 1 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen
- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb
- Stabmixer
- Wasserkocher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

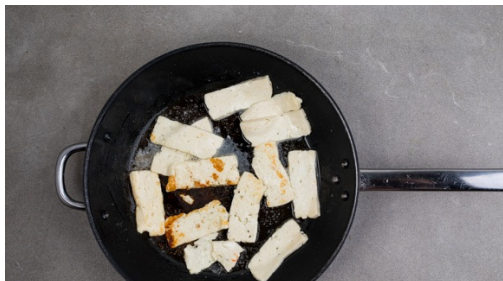
Nährwertangaben pro Portion

Energie 500kcal, Fett 26.5g, Kohlenhydrate 32.8g, Eiweiß 26.6g



1. Kürbis backen

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kürbiskerne** mit einem Löffel entfernen, dann **400g Kürbis** abwiegen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1-2EL Pflanzenöl, Salz und **1-2TL Gewürzmischung** vermengen. Gleichmäßig auf dem Blech verteilen und ca. 20Min. im Ofen backen.



4. Halloumi braten

Den **Halloumi** in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden und in einer großen 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.



2. Gemüse anschwitzen

In einem Wasserkocher 250ml 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 2EL Pflanzenöl auf mittlerer Stufe ca. 1-2Min. anschwitzen. Ca. **2TL Gewürzmischung** hinzugeben und ca. 1Min. mitrösten.



5. Dal-Püree fertigstellen

Den **gebackenen Kürbis** zum **Bohngengemüse** 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.



3. Bohnen kochen

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 **Bohngengemüse** nehmen und in feine Streifen schneiden.



6. Anrichten und servieren

Den **Joghurt** mit 3-4EL **Zitronensaft**, 1-2TL **Zitronenschale**, Salz, Pfeffer und ca. **2EL Koriander** mischen. Den **Halloumi** auf dem **Dal-Püree** anrichten und mit dem **restlichen Koriander** garnieren. Den **Spinat--Tomaten-Salat** mit dem **Joghurtdressing** vermengen und zum **Dal** servieren. Je nach Schärfewunsch kann das **Dal-Püree** noch mit **Chili** verfeinert werden.