



Süßkartoffel-Dal-Püree

mit Naan und Spinat-Tomaten-Salat

30-40min 2 Personen

Dals sind in Indien ein echtes Grundnahrungsmittel, ob als Hauptgang, Beilage oder in Form einer Suppe - das schmackhafte Püree weiß zu überzeugen. Wir bereiten den cremigen Klassiker heute mit Süßkartoffeln und Borlottibohnen dazu und servieren ihn mit einem farbenfrohen Spinat-Tomaten-Salat und knusprigem Naanbrot.

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 Päckchen Tandoori-Gewürzmischung
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Dose Borlottibohnen
- 1 Packung Naanbrot^{1,7}
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g frische Petersilie
- 2 Tomaten
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Packung Mandelblättchen¹⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf
- kleine Pfanne
- Stabmixer
- Sparschäler
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 857kcal, Fett 28.5g, Kohlenhydrate 116.9g, Eiweiß 29.5g



1. Süßkartoffeln backen

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



4. Salat zubereiten

Die **Zitrone** halbieren. Eine **Hälfte** in Spalten schneiden, die **andere Hälfte** auspressen. Die **Petersilienblätter** abzupfen und grob hacken. Die **Tomaten** achteln. Für das **Dressing** je 1EL Olivenöl, Essig und Wasser mit Salz und Pfeffer verrühren. Ca. **3/4 der Petersilie**, die **Tomaten** und den **Spinat** mit dem **Dressing** vermengen.



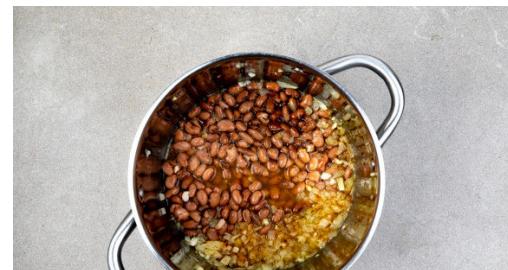
2. Zwiebeln anschwitzen

Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Ingwer** schälen und ebenfalls fein würfeln. Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl auf mittlerer Stufe 1-2Min. anschwitzen. **1-2TL Gewürzmischung** hinzugeben und ca. 1Min. mitrösten.



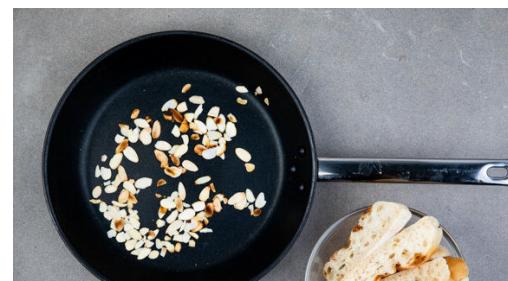
5. Dal pürieren

Die gebackenen **Süßkartoffelwürfel** zum **Bohnengemüse** in den Topf geben und alles mit einem Stabmixer cremig pürieren, dabei bei Bedarf etwas **Kochwasser** hinzugeben. Das **Püree** mit **1EL Zitronensaft**, **1TL Essig** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Bohnen garen

Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und in den Topf geben. Mit 150ml heißem Wasser aufgießen und ca. 5Min. sanft köcheln lassen. Anschließend abgießen, dabei ca. **1 Tasse Kochwasser** auffangen. Währenddessen das **Naanbrot** ca. 5Min. im Ofen aufbacken.



6. Mandeln rösten

Die **Mandelblättchen** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett 2-3Min. rösten. Das **Naanbrot** in breite Streifen schneiden. Das **Süßkartoffel-Dal-Püree** mit dem **Spinat-Tomaten-Salat** und dem **Naanbrot** auf Tellern anrichten. Mit der **restlichen Petersilie**, den **Zitronenspalten** und den **Mandelblättchen** garnieren und servieren.