



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.

- 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 Mandelblättchen ¹⁵

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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



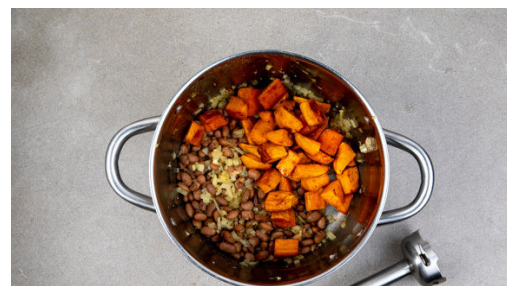
Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Süßkartoffel** schälen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1-2EL Olivenöl, **1TL Gewürzmischung** sowie Salz vermengen. Gleichmäßig auf dem Blech verteilen und ca. 20Min. im Ofen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



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



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.



Die gebackenen **Süßkartoffelwürfel** zum **Bohngengemüse** 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.



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.



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.