



Süßkartoffel-Dal mit Halloumi

und Spinat-Tomaten-Salat



30-40min



2 Personen

Ein cremiges, fein-würziges Süßkartoffel-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.

- 1x Süßkartoffel
- 1 Päckchen Tandoori-Gewürzmischung
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Dose Borlottibohnen
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 Packung Halloumi ⁷
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g frischer Koriander
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Packung Babyspinat

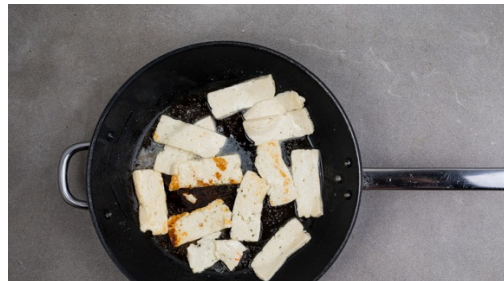
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

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

Energie 829kcal, Fett 44.2g,
Kohlenhydrate 57.8g, Eiweiß 44.9g



Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Süßkartoffel** schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Süßkartoffelwürfel** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 1-2EL Pflanzenöl, Salz nach Geschmack und ca. **1TL Gewürzmischung** vermengen und ca. 20Min. im Ofen backen.



Den **Halloumi** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. knusprig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warm halten.



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



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



Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen. Die **Chilischote** längs halbieren, entkernen und mit den **Bohnen** zu den **Zwiebeln** geben. Ca. 150ml heißes Wasser angießen und alles ca. 5Min. sanft köcheln lassen. Das **Bohngengemüse** abgießen, dabei das **Kochwasser** auffangen. Die **gekochten Chilihälften** in feine Streifen schneiden.



Den **Joghurt** mit **1-2EL Zitronensaft**, **1TL Zitronenschale**, ca. **2EL Koriander** sowie Salz und Pfeffer verrühren. Die **Tomaten** und den **Spinat** mischen und mit dem **Joghurtdressing** beträufeln. Das **Dal-Püree** nach Geschmack mit **Chili** verfeinern und den **Halloumi** darauf anrichten. Mit dem **Spinat-Tomaten-Salat** und mit dem **restlichen Koriander** garniert servieren.

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