



## Süßkartoffel-Dal-Püree

mit knusprigem Brot und Spinatsalat



30-40min



3-4 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 Brot.

## Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 Päckchen Tandoori-Gewürzmischung
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Dosen Borlottibohnen
- 4 Baguettebrötchen <sup>1</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone
- 20g frische Petersilie
- 4 Tomaten
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Packung Mandelblättchen <sup>15</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- kleine Pfanne
- Stabmixer
- Sparschäler
- Messbecher
- Zitronenpresse
- Sieb

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 79.6kcal, Fett 26.1g, Kohlenhydrate 106.6g, Eiweiß 30.3g



### 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.



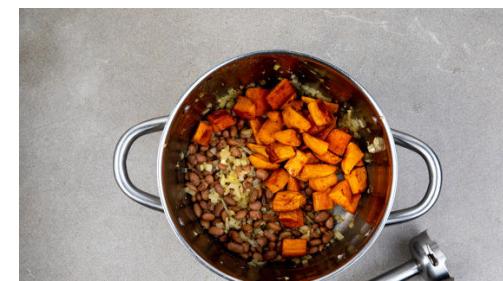
### 4. Salat zubereiten

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 1-2EL 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 **Zwiebeln** 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 1-2EL Olivenöl auf mittlerer Stufe 1-2Min. anschwitzen. Die **restliche 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**, **1-2TL Essig** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



### 3. Bohnen garen

Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und in den Topf geben. Mit 300ml heißem Wasser aufgießen und ca. 5Min. sanft köcheln lassen. Anschließend abgießen, dabei ca. **1 Tasse Kochwasser** auffangen. Währenddessen die **Brötchen** 4-6Min. im Ofen aufbacken.



### 6. Mandeln anrösten

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