



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 farnefrohen 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 ¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 20g frische Petersilie
- 4 Tomaten
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Packung Mandelblättchen ¹⁵

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 796kcal, 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.



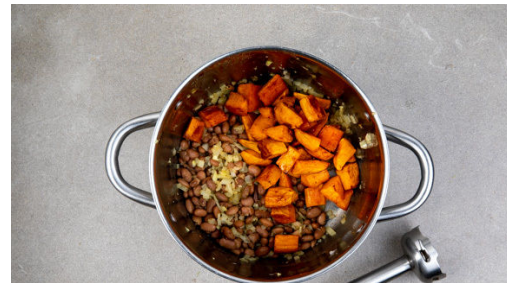
4. Salat zubereiten

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 **Bohngemüse** 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.