



## 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.



## Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 Päckchen Tandoori-Gewürzmischung
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Dose Borlotti-Bohnen
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 Packung Halloumi <sup>7</sup>
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g frischer Koriander
- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>
- 1 Packung Babyspinat

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

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

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

### Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

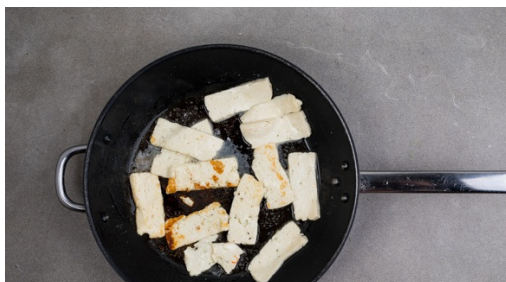
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 812kcal, Fett 44.3g, Kohlenhydrate 53.2g, Eiweiß 43.3g



### 1. Süßkartoffeln backen

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.



### 4. Halloumi braten

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.



### 2. Zwiebeln anschwitzen

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.



### 5. Dal-Püree fertigstellen

Die **gebackenen Süßkartoffeln** zum **Bohngemüse** 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.



### 3. Bohnen kochen

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 **Bohngemüse** abgießen, dabei das **Kochwasser** auffangen. Die **gekochten Chilihälften** in feine Streifen schneiden.



### 6. Anrichten und servieren

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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) [YouTube](#) **#marleyspooning**