



Süßkartoffel-Dal mit Halloumi

und Spinat-Tomaten-Salat



30-40min



3-4 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
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Dosen Borlotti-Bohnen
- 1 rote Thai-Chilischote
- 2 Packungen Halloumi⁷
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 20g frischer Koriander
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Packung Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- große 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.

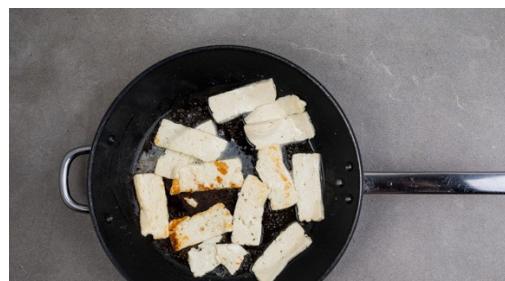
Nährwertangaben pro Portion

Energie 753kcal, Fett 42.4g, Kohlenhydrate 48.2g, Eiweiß 39.6g



1. Süßkartoffel 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 großen 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 **Zwiebeln** 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 großen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anschwitzen, dann **1TL Gewürzmischung** hinzugeben und ca. 1Min. mitrösten.



3. Bohnen kochen

Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen. Die **Chilischote** längs halbieren, entkernen und mit den **Bohnen** zu den **Zwiebeln** geben. Ca. 250ml heißes Wasser angießen und alles ca. 5Min. sanft köcheln lassen. Das **Bohnengemüse** abgießen, dabei das **Kochwasser** auffangen. Die **gekochten Chilihälften** in feine Streifen schneiden.



5. Dal-Püree fertigstellen

Die **gebackenen Süßkartoffeln** zum **Bohnengemüse** 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.



6. Anrichten und servieren

Den **Joghurt** mit **3-4EL Zitronensaft**, **1-2TL 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.