



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.

- 1 Süßkartoffel
- 1 Päckchen Tandoori-Gewürzmischung
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Dosen Borlotti-Bohnen
- 1 rote Thai-Chilischote
- 2 Packungen Halloumi ⁷
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 20g frischer Koriander
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Packung Babyspinat

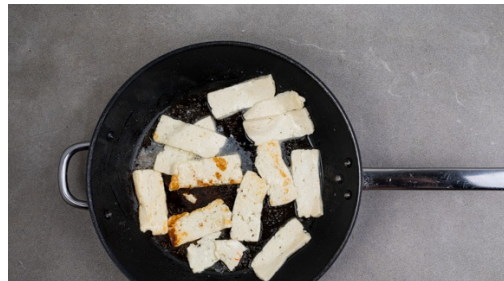
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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



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 großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. knusprig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warm halten.



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.



Die **gebackenen Süßkartoffeln** zum **Bohngengemüse** 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. 250ml 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 **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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [YouTube](#) [TikTok](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Mastodon](#) [Gitter](#) [Keybase](#) [Matrix](#) [Jitsi](#) [Nextcloud](#) [ownCloud](#) [Syncthing](#) [BitTorrent](#) [uTorrent](#) [qBittorrent](#) [Transmission](#) [Deluge](#) [SABnzbd](#) [NZBGet](#) [NZBHydra](#) [NZBcat](#) [NZBcat2](#) [NZBcat3](#) [NZBcat4](#) [NZBcat5](#) [NZBcat6](#) [NZBcat7](#) [NZBcat8](#) [NZBcat9](#) [NZBcat10](#) [NZBcat11](#) [NZBcat12](#) [NZBcat13](#) [NZBcat14](#) [NZBcat15](#) [NZBcat16](#) [NZBcat17](#) [NZBcat18](#) [NZBcat19](#) [NZBcat20](#) [NZBcat21](#) [NZBcat22](#) [NZBcat23](#) [NZBcat24](#) [NZBcat25](#) [NZBcat26](#) [NZBcat27](#) [NZBcat28](#) [NZBcat29](#) [NZBcat30](#) [NZBcat31](#) [NZBcat32](#) [NZBcat33](#) [NZBcat34](#) [NZBcat35](#) [NZBcat36](#) [NZBcat37](#) [NZBcat38](#) [NZBcat39](#) [NZBcat40](#) [NZBcat41](#) [NZBcat42](#) [NZBcat43](#) [NZBcat44](#) [NZBcat45](#) [NZBcat46](#) [NZBcat47](#) [NZBcat48](#) [NZBcat49](#) [NZBcat50](#) [NZBcat51](#) [NZBcat52](#) [NZBcat53](#) [NZBcat54](#) [NZBcat55](#) [NZBcat56](#) [NZBcat57](#) [NZBcat58](#) [NZBcat59](#) [NZBcat60](#) [NZBcat61](#) [NZBcat62](#) [NZBcat63](#) [NZBcat64](#) [NZBcat65](#) [NZBcat66](#) [NZBcat67](#) [NZBcat68](#) [NZBcat69](#) [NZBcat70](#) [NZBcat71](#) [NZBcat72](#) [NZBcat73](#) [NZBcat74](#) [NZBcat75](#) [NZBcat76](#) [NZBcat77](#) [NZBcat78](#) [NZBcat79](#) [NZBcat80](#) [NZBcat81](#) [NZBcat82](#) [NZBcat83](#) [NZBcat84](#) [NZBcat85](#) [NZBcat86](#) [NZBcat87](#) [NZBcat88](#) [NZBcat89](#) [NZBcat90](#) [NZBcat91](#) [NZBcat92](#) [NZBcat93](#) [NZBcat94](#) [NZBcat95](#) [NZBcat96](#) [NZBcat97](#) [NZBcat98](#) [NZBcat99](#) [NZBcat100](#) [NZBcat101](#) [NZBcat102](#) [NZBcat103](#) [NZBcat104](#) [NZBcat105](#) [NZBcat106](#) [NZBcat107](#) [NZBcat108](#) [NZBcat109](#) [NZBcat110](#) [NZBcat111](#) [NZBcat112](#) [NZBcat113](#) [NZBcat114](#) [NZBcat115](#) [NZBcat116](#) [NZBcat117](#) [NZBcat118](#) [NZBcat119](#) [NZBcat120](#) [NZBcat121](#) [NZBcat122](#) [NZBcat123](#) [NZBcat124](#) [NZBcat125](#) [NZBcat126](#) [NZBcat127](#) [NZBcat128](#) [NZBcat129](#) [NZBcat130](#) [NZBcat131](#) [NZBcat132](#) [NZBcat133](#) [NZBcat134](#) [NZBcat135](#) [NZBcat136](#) [NZBcat137](#) [NZBcat138](#) [NZBcat139](#) [NZBcat140](#) [NZBcat141](#) [NZBcat142](#) [NZBcat143](#) [NZBcat144](#) [NZBcat145](#) [NZBcat146](#) [NZBcat147](#) [NZBcat148](#) [NZBcat149](#) [NZBcat150](#) [NZBcat151](#) [NZBcat152](#) [NZBcat153](#) [NZBcat154](#) [NZBcat155](#) [NZBcat156](#) [NZBcat157](#) [NZBcat158](#) [NZBcat159](#) [NZBcat160](#) [NZBcat161](#) [NZBcat162](#) [NZBcat163](#) [NZBcat164](#) [NZBcat165](#) [NZBcat166](#) [NZBcat167](#) [NZBcat168](#) [NZBcat169](#) [NZBcat170](#) [NZBcat171](#) [NZBcat172](#) [NZBcat173](#) [NZBcat174](#) [NZBcat175](#) [NZBcat176](#) [NZBcat177](#) [NZBcat178](#) [NZBcat179](#) [NZBcat180](#) [NZBcat181](#) [NZBcat182](#) [NZBcat183](#) [NZBcat184](#) [NZBcat185](#) [NZBcat186](#) [NZBcat187](#) [NZBcat188](#) [NZBcat189](#) [NZBcat190](#) [NZBcat191](#) [NZBcat192](#) [NZBcat193](#) [NZBcat194](#) [NZBcat195](#) [NZBcat196](#) [NZBcat197](#) [NZBcat198](#) [NZBcat199](#) [NZBcat200](#) [NZBcat201](#) [NZBcat202](#) [NZBcat203](#) [NZBcat204](#) [NZBcat205](#) [NZBcat206](#) [NZBcat207](#) [NZBcat208](#) [NZBcat209](#) [NZBcat210](#) [NZBcat211](#) [NZBcat212](#) [NZBcat213](#) [NZBcat214](#) [NZBcat215](#) [NZBcat216](#) [NZBcat217](#) [NZBcat218](#) [NZBcat219](#) [NZBcat220](#) [NZBcat221](#) [NZBcat222](#) [NZBcat223](#) [NZBcat224](#) [NZBcat225](#) [NZBcat226](#) [NZBcat227](#) [NZBcat228](#) [NZBcat229](#) [NZBcat230](#) [NZBcat231](#) [NZBcat232](#) [NZBcat233](#) [NZBcat234](#) [NZBcat235](#) [NZBcat236](#) [NZBcat237](#) [NZBcat238](#) [NZBcat239](#) [NZBcat240](#) [NZBcat241](#) [NZBcat242](#) [NZBcat243](#) [NZBcat244](#) [NZBcat245](#) [NZBcat246](#) [NZBcat247](#) [NZBcat248](#) [NZBcat249](#) [NZBcat250](#) [NZBcat251](#) [NZBcat252](#) [NZBcat253](#) [NZBcat254](#) [NZBcat255](#) [NZBcat256](#) [NZBcat257](#) [NZBcat258](#) [NZBcat259](#) [NZBcat260](#) [NZBcat261](#) [NZBcat262](#) [NZBcat263](#) [NZBcat264](#) [NZBcat265](#) [NZBcat266](#) [NZBcat267](#) [NZBcat268](#) [NZBcat269](#) [NZBcat270](#) [NZBcat271](#) [NZBcat272](#) [NZBcat273](#) [NZBcat274](#) [NZBcat275](#) [NZBcat276](#) [NZBcat277](#) [NZBcat278](#) [NZBcat279](#) [NZBcat280](#) [NZBcat281](#) [NZBcat282](#) [NZBcat283](#) [NZBcat284](#) [NZBcat285](#) [NZBcat286](#) [NZBcat287](#) [NZBcat288](#) [NZBcat289](#) [NZBcat290](#) [NZBcat291](#) [NZBcat292](#) [NZBcat293](#) [NZBcat294](#) [NZBcat295](#) [NZBcat296](#) [NZBcat297](#) [NZBcat298](#) [NZBcat299](#) [NZBcat300](#) [NZBcat301](#) [NZBcat302](#) [NZB](#)