

Id3586 web 85043e7b7caa07c087c214837c4512b8

Kürbis-Dal-Püree mit Halloumi

und Spinat-Tomaten-Salat



30-40Min.



2 Personen

Ein cremiges, fein-würziges Kürbis-Bohnen-Püree wird heute begleitet von knusprigem Halloumi und einem zart-knackigen Spinat-Tomaten-Salat. Ein erfrischender Joghurdip mit Zitrone und Koriander ist die perfekte Ergänzung.

Was du von uns bekommst

- 150g Kirschtomaten
- 10g Tandoori-Gewürzmischung
- 10g frischer Koriander
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Dose weiße Bohnen
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 100g Babyspinat
- 1 Packung Halloumi ⁷
- 1x Hokkaidokürbis
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Thai-Chilischote

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Stabmixer
- Wasserkocher

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

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

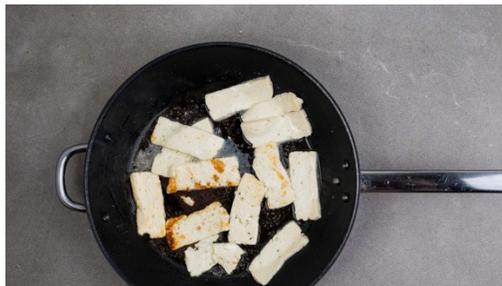
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 560.0kcal, Fett 30.9g, Eiweiß 28.3g, Kohlenhydrate 36.0g



1. Kürbis backen

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kürbiskerne** mit einem Löffel entfernen, dann den **Kürbis** in ca. 2cm große Würfel schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1-2EL Pflanzenöl, Salz und **1TL Gewürzmischung** vermengen. Gleichmäßig auf dem Blech verteilen und ca. 20Min. im Ofen backen.



4. Halloumi braten

Die **1/2 des Halloumi** in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden und in einer mittelgroßen Pfanne mit ca. 1-2EL Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 2Min. knusprig-braun anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und warm halten. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann den **restlichen Halloumi** auch noch mitbraten.



2. Gemüse anschwitzen

In einem Wasserkocher 150ml Wasser zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein hacken. **Zwiebeln, Knoblauch** und **Ingwer** in einem mittleren Topf mit 1EL Pflanzenöl auf mittlerer Stufe ca. 1-2Min. anschwitzen. Ca. **1TL Gewürzmischung** hinzugeben und ca. 1Min. mitrösten.



5. Dal-Püree fertigstellen

Den **gebackenen Kürbis** zum **Bohngemüse** in den Topf geben und alles mit einem Stabmixer cremig pürieren, bei Bedarf etwas Kochwasser hinzugeben. Das **Dal-Püree** mit Salz abschmecken. Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Koriander samt Stängeln** fein hacken.



3. Bohnen kochen

Die **Chilischote** längs halbieren und entkernen. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und mit den **Chilihälften** in den Topf geben. Mit dem heißen Wasser aufgießen und ca. 5Min. sanft köcheln lassen. Das Kochwasser abgießen, dabei **1 Tasse Kochwasser** auffangen. Die **Chilihälften** aus dem **Bohngemüse** nehmen und in feine Streifen schneiden.



6. Anrichten und servieren

Den **Joghurt** mit 1-2EL **Zitronensaft**, 1TL **Zitronenschale**, Salz, Pfeffer und ca. **1EL Koriander** mischen. Den **Halloumi** auf dem **Dal-Püree** anrichten und mit dem **restlichen Koriander** garnieren. Den **Spinat-Tomaten-Salat** mit dem **Joghurtdressing** beträufeln und zum **Dal** servieren. Je nach Schärfewunsch kann das **Dal-Püree** noch mit **Chili** verfeinert werden.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [📷](#) [📱](#) [#marleyspooning](#)