

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 <sup>7</sup>
- 100g Babyspinat
- 1 Packung Halloumi <sup>7</sup>
- 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.

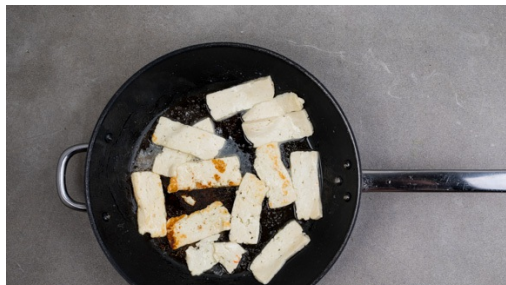
### Nährwertangaben pro Portion

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 **Joghurt dressing** 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](https://marleyspoon.de) an. [📷](#) [📱](#) [📺](#) [#marleyspooning](#)