



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

- 1x Süßkartoffel
- 1 Päckchen Masala-Gewürzmischung
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Dose Borlottibohnen
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 Packung Halloumi ⁷
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g frischer Koriander
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Packung Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

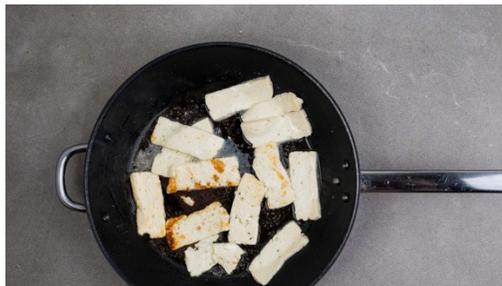
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 854.0kcal, Fett 47.7g, Eiweiß 43.6g, Kohlenhydrate 58.2g



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** schälen und ebenfalls fein hacken. Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** in einem mittleren Topf mit 1EL Pflanzenöl auf mittlerer Stufe ca. 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 hacken.



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



6. Anrichten und servieren

Den **Joghurt** mit **1-2EL Zitronensaft**, **1TL Zitronenschale**, Salz, Pfeffer und ca. **2EL Koriander** mischen. 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.

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**