



Basmati-Blumenkohl-Salat

mit Curry und Kokos-Jogurt-Dressing



30-40min



2 Personen

Der gesunde Mix aus fluffigem Basmatireis, geröstetem Blumenkohl, knackigem Gemüse und frischen Kräutern liegt garantiert nicht schwer im Magen. Das leichte Joghurtdressing mit gerösteten Kokosraspeln, köstlich-süßen Rosinen und erfrischender Limette zaubert extraviel Aroma herbei, Sonnenblumenkerne sorgen für feinen Biss.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Blumenkohl
- 1 Päckchen Madras-Currypulver¹⁰
- 1 Packung Rosinen¹²
- 200g Basmatireis
- 1 rote Paprika
- 1 Stangensellerie⁹
- 30g frische Petersilie, Koriander & Minze
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Packung Kokosraspel
- 1 Packung Sonnenblumenkerne
- 1 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7), Sellerie (9), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 760kcal, Fett 23.3g, Kohlenhydrate 105.4g, Eiweiß 22.2g



1. Blumenkohl backen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/ Unterhitze) vorheizen. Den **Blumenkohl** in 1-2cm große Röschen schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit 1EL Olivenöl und **je 1TL Salz, Pfeffer und Currypulver** vermengen. Gleichmäßig verteilen und 18-20min backen, bis der **Blumenkohl** am Rand dunkel wird. Die **Rosinen** die letzten 2-3Min. mitbacken.



4. Sonnenblumenkerne rösten

Die **Kokosraspel** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett ca. 1-2Min. rösten, bis sie braun werden. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. In derselben Pfanne die **Sonnenblumenkerne** ebenfalls ohne Zugabe von Fett rösten und anschließend beiseitestellen.



2. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** auf niedrigster Stufe abgedeckt ca. 10-12Min. kochen, bis das Wasser komplett aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



5. Dressing zubereiten

Die **1/2 des Joghurts** mit **1EL Limettensaft** und der **1/2 der Kokosraspel** zu einem cremigen **Dressing** mischen. Wenn nötig, 1EL Wasser hinzufügen.



3. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 0,5cm große Würfel schneiden. Die **Selleriestange** der Länge nach halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Minzeblätter** abzupfen und grob hacken. Den **Koriander** und die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Limette** abreiben, halbieren und auspressen.



6. Salat mischen

Den **Reis** mit den **restlichen Kokosraspeln** und **Currypulver nach Geschmack** mischen. Die **Paprika**, den **Sellerie**, die **Kräuter**, die **Zwiebeln** und den **Limettenabrieb** zugeben und alles gut vermengen. Den **Blumenkohl** und die **Rosinen** vorsichtig unterheben. Den **Basmati-Blumenkohl-Salat** mit **Dressing** beträufeln und mit den **Sonnenblumenkernen** garniert servieren.