



Basmati-Blumenkohl-Salat

mit Curry und Kokos-Joghurt-Dressing



20-30min



2 Personen

Der raffinierte 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 extra viel Aroma herbei, Sonnenblumenkerne sorgen für feinen Biss.

- 1 Blumenkohl
- 1 Päckchen Madras-Currypulver

- ## Was du zu Hause benötigst

- ## Küchenutensilien

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

Sellerie (1), Milch (2), Senf (3), Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 775kcal, Fett 23.4g,
Kohlenhydrate 118.9g, Eiweiß 17.1g



4. Sonnenblumenkerne rösten

2. Reis kochen

5. Dressing zubereiten

3. Gemüse vorbereiten

6. Salat fertigstellen

Den **Reis** mit den **restlichen Kokosraspeln** und **Currypulver nach Geschmack** mischen. Die **Paprika**, den **Sellerie**, die **Kräuter**, die **Zwiebeln** und die **Limettenschale** 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.